Cultura corporal em pauta:

Ginásticas, Acroyoga e Pole dance

ORGANIZADORA

PATRÍCIA DA ROSA LOUZADA DA SILVA

Editora Poisson

Patrícia da Rosa Louzada da Silva
Organizadora

Cultura corporal em pauta: Ginásticas, Acroyoga e Pole Dance

1ª Edição

Belo Horizonte

Editora Poisson

2026

Editor Chefe: Dr. Darly Fernando Andrade

Conselho Editorial
Dr. Antônio Artur de Souza – Universidade Federal de Minas Gerais
Ms. Davilson Eduardo Andrade
Dra. Elizângela de Jesus Oliveira – Universidade Federal do Amazonas
MSc. Fabiane dos Santos
Dr. José Eduardo Ferreira Lopes – Universidade Federal de Uberlândia
Dr. Otaviano Francisco Neves – Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais
Dr. Luiz Cláudio de Lima – Universidade FUMEC
Dr. Nelson Ferreira Filho – Faculdades Kennedy
Ms. Valdiney Alves de Oliveira – Universidade Federal de Uberlândia

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

S586c
Cultura corporal em pauta: Ginásticas, Acroyoga e Pole dance / Organização: Patrícia da Rosa Louzada da Silva – Belo Horizonte MG: Editora Poisson, 2026. 69 p.

Formato: PDF
ISBN: 978-65-5866-654-7
DOI: 10.36229/978-65-5866-654-7
Modo de acesso: World Wide Web
Inclui bibliografia

1. 1; Educação Física 2. Praticas Corporais. I. SILVA, Patrícia da Rosa Louzada da II. Título

CDD-796

SÔNIA MÁRCIA SOARES DE MOURA – CRB 6/1896

O conteúdo deste livro está licenciado sob a Licença de Atribuição Creative Commons 4.0.
Com ela é permitido compartilhar o livro, devendo ser dado o devido crédito, não podendo ser utilizado para fins comerciais e nem ser alterada.

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos seus respectivos autores.

Esse e outros títulos podem ser baixados gratuitamente em www.poisson.com.br
Entre em contato pelo contato@poisson.com.br

Organizadora

Doutora em Educação Física pela Universidade Federal de Pelotas, com trajetória docente iniciada em 2013 na Educação Básica e no Ensino Superior, incluindo passagens pela Universidade Federal do Rio Grande, pelo Instituto Federal Sul-rio-grandense e em escolas públicas e privadas. Sua atuação integra ensino, pesquisa e extensão, com foco na formação de professores/as, no esporte educacional e em metodologias ativas inclusivas. É organizadora de obras sobre currículo e ginásticas, além de participar de grupos de estudo, pesquisa e extensão do Programa de Pós-Graduação em Educação do Instituto Federal Sul-rio-grandense.

Apresentação

Prezados(as) leitores(as),

Apresento a vocês um conjunto de narrativas dedicadas às ginásticas e à Acroyoga, além de dois ensaios fundamentados em pesquisas de Conclusão de Curso e um ensaio teórico/reflexivo. As obras reunidas no e-book foram escritas por mulheres que, em seus diferentes contextos de atuação, vêm fazendo história e se afirmando como protagonistas de um ensino e de uma aprendizagem comprometidos com a ampliação cultural das práticas corporais.

O legado das ginásticas em Rio Grande é aqui narrado por Márcia Obiedo Pineiro e Vanessa Xavier, professoras que coordenam projetos públicos de grande relevância para a comunidade. Ao longo de mais de 30 anos de atuação de Márcia e 21 anos de trabalho de Vanessa, ambas têm partilhado conhecimentos com gerações de alunos e alunas da rede pública e de projetos municipais, elevando o nome da cidade em competições estaduais e encantando o público por meio de festivais belíssimos realizados nos palcos de suas escolas, no Teatro Municipal e em outros espaços culturais do município. Suas trajetórias refletem uma vida dedicada ao ensino e ao aprendizado das ginásticas, bem como à ampliação cultural de crianças e adolescentes rio-grandinos/as. As narrativas apresentam, de forma sensível e detalhada, como essas duas professoras ingressaram no universo gímnico e o percurso que vêm trilhando em seus respectivos lócus de trabalho.

A cidade de Pelotas também se faz presente no e-book por meio das trajetórias de duas grandes professoras. Ana Levien, com vasta experiência na ginástica artística, narra sua trajetória na ginástica Pelotense, suas experiências em competições, como professora de Educação Física em escolas da cidade, além de sua atuação na liderança de práticas extraclasses há mais de duas décadas em instituições privadas. Destaca-se ainda sua participação no renomado Grupo Tholl e, mais recentemente, a inauguração e manutenção de seu próprio espaço gímnico.

Somando-se a essas experiências, Patrícia Silva Yuk Schild, proprietária do estúdio Titi Yuk, apresenta sua atuação no contexto de estúdio particular, onde, por meio da ginástica de condicionamento físico, desenvolve um trabalho que vem chamando a atenção pela seriedade, dedicação e compromisso com o movimento e com a formação corporal de seus alunos e alunas. Em seu espaço, as práticas de condicionamento físico também culminam na criação de espetáculos artísticos, nos quais as alunas e os alunos têm a oportunidade de vivenciar processos de criação coreográfica e de apresentação pública. Essas experiências ampliam os sentidos tradicionalmente atribuídos a esse campo gímnico, evidenciando como o condicionamento físico pode também constituir-se como espaço de expressão, criação e produção cultural.

Este e-book também contempla a presença do Acroyoga no cenário educacional, por meio de relatos e reflexões da autora Simone de Araújo Spotorno Marchand, que evidencia as possibilidades pedagógicas dessa prática corporal encantadora. Ao dialogar com o campo da Educação Física escolar e com projetos de ensino, pesquisa e extensão, o Acroyoga se apresenta como uma prática potente para o desenvolvimento da cooperação, da confiança, da criatividade e da construção coletiva do movimento.

O presente capítulo Corporalidade feminina, pole dance e violência de gênero: atravessamentos de um corpo "público" de Helena Aristimunha Pereira de Oliveira Simas, foi elaborado a partir de seu trabalho de conclusão de curso, orientado pela professora Patrícia da Rosa Louzada da Silva. O mesmo analisa a corporalidade feminina a partir das experiências de mulheres no Pole Dance, problematizando as relações de poder, os estigmas e as violências de gênero que atravessam esses corpos. Com base em uma perspectiva crítica, dialogando com Michel Foucault, Heleieth Saffioti e Judith Butler, discute-se tanto a objetificação quanto as possibilidades de ressignificação e autonomia, evidenciando o Pole Dance como espaço de tensionamento e produção de novas subjetividades.

O e-book reúne ainda o Trabalho de Conclusão de Curso de Denise Lima Meireles**,** intitulado *"Desenvolvimento de habilidades psicomotoras em pessoas idosas: uma revisão narrativa"*. A pesquisa investiga, a partir da literatura científica, os efeitos de intervenções físicas e cognitivas no desenvolvimento das capacidades funcionais de pessoas idosas, com especial atenção às práticas de ginástica de condicionamento. O estudo dialoga com experiências concretas desenvolvidas junto ao Núcleo Universitário da Terceira Idade (NUTI/FURG), evidenciando como as práticas corporais podem contribuir para a autonomia, o bem-estar e a qualidade de vida no envelhecimento.

Encerrando o conjunto de produções acadêmicas presentes na obra, encontra-se também o ensaio teórico-reflexivo de Patrícia da Rosa Louzada da Silva, que discute a importância da formação inicial em Educação Física como espaço articulador para o ensino e a aprendizagem das ginásticas. O texto problematiza os caminhos históricos dessas práticas e defende a ampliação de seus sentidos pedagógicos, culturais e sociais, propondo uma formação comprometida com a inclusão, com o diálogo com a comunidade e com a valorização da diversidade das experiências corporais.

Que o e-book possa inspirar novos olhares, novas práticas e novos estudos, fortalecendo o reconhecimento das ginásticas e das práticas corporais emergentes como manifestações culturais plurais, significativas e socialmente transformadoras.

Boa leitura.

Patrícia da Rosa Louzada da Silva

Organizadora

SUMÁRIO

Apresentação 05

Patrícia da Rosa Louzada da Silva

DOI: 10.36229/978-65-5866-654-7.CAP.00

Capítulo 1: Nos passos da dança e nas piruetas da ginástica: a trajetória de uma professora da Rede Municipal de Ensino de Rio Grande 08

Márcia Obiedo Pineiro

DOI: 10.36229/978-65-5866-654-7.CAP.01

Capítulo 2: Ginástica artística Wanda Rocha — 20 anos..... 16

Vanessa Xavier

DOI: 10.36229/978-65-5866-654-7.CAP.02

Capítulo 3: A trajetória de Ana Levien na ginástica artística Pelotense 22

Ana Luiza Ângelo Levien

DOI: 10.36229/978-65-5866-654-7.CAP.03

Capítulo 4: A experiência com a ginástica para crianças — GYM KIDS — no Estúdio Titi Yuk..... 31

Patrícia Silva Yuk Schild

DOI: 10.36229/978-65-5866-654-7.CAP.04

Capítulo 5: O Acroyoga em contexto escolar: a trajetória da prática no IFRS – Campus Rio Grande..... 37

Simone de Araújo Spotorno Marchand

DOI: 10.36229/978-65-5866-654-7.CAP.05

Capítulo 6: Corporalidade feminina, Pole Dance e violência de gênero: atravessamentos de um corpo "público" 53

Helena Aristimunha Pereira de Oliveira Simas, Patrícia da Rosa Louzada da Silva

DOI: 10.36229/978-65-5866-654-7.CAP.06

Capítulo 7: Desenvolvimento de habilidades psicomotoras em pessoas idosas: uma revisão narrativa..... 59

Denise Lima Meireles

DOI: 10.36229/978-65-5866-654-7.CAP.07

Capítulo 8: Importância da formação inicial em Educação Física como espaço articulador para o ensino e a aprendizagem das ginásticas 64

Patrícia da Rosa Louzada da Silva

DOI: 10.36229/978-65-5866-654-7.CAP.08

CAPÍTULO 01

Nos passos da dança e nas piruetas da ginástica: a trajetória de uma professora da Rede Municipal de Ensino de Rio Grande

Márcia Obiedo Pineiro

Sou a professora Márcia Obiedo Pineiro, formada em Educação Física pela Universidade Federal de Pelotas. Comecei minha jornada como professora de Educação Física em 1992, ano em que dei início ao projeto de dança e ginástica artística na escola onde trabalho. No início, era apenas um grupo de dança com oito componentes; em três ou quatro anos, já era um projeto abrangendo também a ginástica artística e um número bem maior de estudantes.

Sempre fui apaixonada pela ginástica artística e pela dança, mas foi na universidade que pude me apropriar de conhecimentos e ter vivências que me permitiram seguir nesse caminho. Tive a disciplina de ginástica artística entre 1989 e 1990. Muitos exercícios eram conhecidos com outros nomes e outra postura corporal; o exercício chamado "rodante", por exemplo, naquela época chamávamos de "Árabe". Meu professor se chamava Ênio — uma pessoa maravilhosa, alto-astral e que passava muita confiança e segurança para os/as alunos/as. Ele nos ensinou a não focar nas dificuldades e sim nos pontos fortes de cada aluno/a. O objetivo era nos ensinar a ensinar, a corrigir e a dar segurança. Levo suas palavras e exemplos até hoje.

A ginástica e a dança são atividades muito prazerosas de ensinar. Ver o crescimento técnico e emocional de uma criança é algo muito bom. Essas atividades desenvolvem a autoconfiança, a concentração, a disciplina e o espírito de equipe, entre muitas coisas positivas no desenvolvimento de um/a aluno/a no ambiente escolar. Ver o brilho nos olhos e a expressão de vitória em uma criança que aprendeu algo novo, perceber a sua evolução, é algo inexplicável. Isso é o que nos move a seguir em frente, em meio às adversidades.

FORMAÇÃO E INÍCIO DA DOCÊNCIA

Quando entrei na universidade, tinha poucas vivências na ginástica artística — na época, era chamada de ginástica olímpica. A falta de equipamentos adequados foi um grande entrave no início; ainda hoje, faltam muitos equipamentos.

A ESCOLA E OS DIFERENTES MEIOS DE ATUAÇÃO

Em toda minha trajetória na rede municipal de ensino, trabalhei na escola França Pinto. Já são 34 anos de trabalhos ininterruptos nessa escola. Com o passar do tempo e a melhoria das condições de trabalho, o ensino da ginástica tornou-se mais significativo e gratificante. A construção de um ginásio de esportes, com uma sala de ginástica, foi primordial para que isso acontecesse. Embora no início tivéssemos apenas os equipamentos básicos, a ginástica deixou de ser apenas exercícios de solo.

Nunca tive a experiência de ministrar aulas em clubes, mas, sem dúvida nenhuma, a qualidade e a quantidade de equipamentos adequados, e também o número de horas de

aula que um clube pode oferecer, fazem com que essas duas realidades sejam completamente diferentes. Um projeto de escola, para abranger um número maior de alunos/as, precisa dividir o tempo e o espaço, alcançando assim um público maior. Os objetivos também são diferentes. Enquanto nos clubes o objetivo normalmente é competitivo, na escola o objetivo é oportunizar vivências, conhecimentos e o desenvolvimento das mais variadas habilidades. São trabalhados exercícios e séries; os/as alunos/as participam de apresentações e copas de ginástica. Porém, o foco principal não é a competição, e sim o desenvolvimento de todas as habilidades possíveis que contribuam para a evolução individual de cada pessoa e possibilitem novas experiências e vivências. É claro que, embora se tenha o objetivo educacional e não o competitivo, a evolução dentro do esporte também é o foco. Tanto na ginástica quanto na dança, há uma preocupação em evoluir na técnica, buscando o desenvolvimento físico e a melhoria da flexibilidade, força muscular, postura, ritmo e tantas outras habilidades e capacidades que tornaram possível esta evolução.

OS/AS ESTUDANTES AO LONGO DO TEMPO

Nos 34 anos de atuação, participamos de inúmeros festivais e eventos: Dança, Jaguarão em Dança, Arroio Grande em Dança, Dança Pelotas... Na ginástica, participamos de várias copas em Porto Alegre e Pelotas. Sempre com o objetivo de levar os/as estudantes para além dos muros da escola e possibilitar vivências, construir memórias e oportunizar aprendizados. A cada uma dessas experiências, a curiosidade e a motivação também voltavam na bagagem.

TRANSFORMAÇÕES NAS CONCEPÇÕES PEDAGÓGICAS

Confesso que também errei nessa trajetória. No início, acreditava nas habilidades preexistentes e que elas faziam com que alguém tivesse "jeito" para a dança ou ginástica. É inegável que muitas crianças chegam para nós com estas habilidades já desenvolvidas, mas acredito hoje que todas as crianças e jovens possam desenvolver essas habilidades, cada uma do seu jeito e em seu tempo. E mais ainda: acredito que toda criança e jovem tem o direito de desenvolvê-las. A existência de um projeto esportivo dentro da escola tem essa responsabilidade.

A oportunidade deve ser dada a todo e qualquer aluno/a, independentemente de suas habilidades ou limitações. O "pertencer" e o "vivenciar" são muito maiores que a perfeição da execução. Durante toda a minha carreira, tive uma quantidade muito grande de alunos/as — em média, 90 ou 100 por ano. Muitos/as permaneceram no projeto por muito tempo, mesmo quando já não estudavam mais na escola. Hoje, tenho alunas de 6 a 23 anos de idade. Algumas já fazem parte há 16 ou 17 anos do projeto; começaram aprendendo e hoje ajudam a ensinar.

Passaram por mim alunos/as com muito talento para a dança e ginástica; outros/as, com grandes dificuldades motoras. Alguns/as com uma boa estrutura familiar; outros/as tantos em extrema vulnerabilidade social. Todos/as tendo a mesma oportunidade de participação. Entre meus/minhas alunos/as, alguns/as teriam condições financeiras de frequentar academias e clubes particulares, mas, para a maioria, a ginástica artística e a dança oferecidas na escola são a única oportunidade de acesso a essas modalidades.

MUDANÇAS NA PRÓPRIA GINÁSTICA

Nessas três décadas, muitas coisas mudaram na ginástica artística. O uso da mesa de saltos, por exemplo: há anos, os saltos eram realizados sobre o "cavalo". Na época da minha graduação ainda era assim, pois a mesa de saltos foi criada em torno dos anos 2000.

Como citei anteriormente, algumas nomenclaturas também mudaram, e a complexidade e o nível de dificuldade mudam a cada campeonato mundial. As regras de arbitragem estão sempre sofrendo alterações para acompanhar essas mudanças. Então, embora a minha realidade seja a escolar e o objetivo principal não seja o competitivo, procuro me atualizar através de cursos de arbitragem e também de vídeos, para acompanhar essas mudanças e ensinar de maneira correta. Muitas dessas mudanças contribuíram para a evolução da ginástica artística. A troca do cavalo pela mesa de saltos foi uma delas, pois a mesa oportuniza uma maior área de contato das mãos da atleta com o aparelho e a possibilidade da realização de exercícios com maior grau de dificuldade. Porém, algumas mudanças na ginástica de alto rendimento, como o grau muito elevado de exigência na perfeição da execução dos movimentos, a meu ver, causam uma pressão psicológica prejudicial aos/às atletas.

SABERES CONSTRUÍDOS NA EXPERIÊNCIA

A verdade é que, na ginástica artística, só a experiência nos faz aprimorar. Por mais que a formação acadêmica seja importantíssima para a construção da nossa base de conhecimento, é no dia a dia, na dificuldade de cada criança, que verdadeiramente aprendemos, pois nem toda criança aprende com o mesmo educativo. Vamos adaptando sempre: adaptamos movimentos, aparelhos, construindo possibilidades. Vamos vencendo os medos e aprendendo com os erros. Ser professora de ginástica artística é, primeiramente, fazer com que o/a aluno/a acredite em si mesmo/a e perceba que é capaz.

Realizamos muitas viagens, participamos de muitos festivais, concursos, copas, torneios... Construímos muitos espetáculos lindos. Adquirimos, a partir da renda desses espetáculos, diversos equipamentos para a ginástica, sempre com o objetivo de qualificar o trabalho e melhorar a aprendizagem de cada aluno/a. Muitos/as alunos/as marcaram a minha vida, como acredito também ter marcado a vida deles/as. Gostaria de dizer aos/às novos/as professores/as que vale a pena, que acreditem, busquem e confiem. Que façam a diferença. A ginástica artística é um esporte lindo, completo e cheio de possibilidades. Podemos começar com pouco, como eu comecei; o importante é dar o primeiro passo. E aqui, na minha escola, eu abri o caminho. Espero que a ginástica artística tenha continuidade sempre, pelas mãos de novos/as professores/as em alguns anos. Nunca faltaram crianças com sonhos a realizar.

RELATOS

"Desde que me conheço por gente, carrego um amor imenso pela dança. Aos quatro anos, entrei para o projeto e mesmo sendo uma criança tímida, encontrei ali um espaço seguro para me expressar. Hoje, aos 21 anos, ainda faço parte dessa história, que continua tendo um grande impacto na minha vida. Durante todos esses anos, pude perceber que o projeto oferece oportunidade de nos dedicarmos a algo que realmente agrega as nossas vidas. Até hoje sinto a mesma euforia a cada apresentação e sou eternamente grata a tudo que vivi e ainda vivencio ali. Mais do que ensaios e espetáculos, o projeto me proporciona momentos que guardo com muito carinho no coração. Amizades, aprendizados, superações e memórias que levarei para sempre. Para mim, o projeto é mais do que dança, é parte fundamental da minha história..."

— Kaiany, aluna há 17 anos."

" *A Ginástica significa pra mim que tudo pode estar dando errado, mas quando entramos no tatame, tu esquece de todos esses problemas. A Ginástica não é só um esporte, mas sim um sentimento inesquecível que a gente leva pra vida inteira."*

— Laura, 11 anos, aluna do projeto

"Comecei a participar do projeto de dança e ginástica da tia Márcia quando eu tinha sete anos e permaneci durante todo o ensino fundamental. O projeto me permitiu construir diversas memórias afetivas. Tínhamos um grupo muito unido com a tia Márcia e a nossa relação era de mãe e filhas, regada de amizade, respeito e carinho. Hoje, ao som de algumas músicas, fecho os olhos e o passado se faz presente e vem à tona a paixão pela dança e a ginástica... A dança e a ginástica me fizeram ter uma consciência corporal que carrego até hoje. Os anos se passaram e o projeto, com toda dedicação, empenho e amor da tia Márcia, consegue permanecer forte e a cada ano que passa se torna mais grandioso. E hoje, com meus 41 anos, tenho o privilégio de ver as minhas duas filhas participarem e também participar no grupo de mães de apoio."

— Michele, aluna da primeira turma do projeto.

"Como mãe de aluno com TEA participando do projeto de ginástica e dança da escola, posso afirmar que ele, além de se sentir mais feliz, essa prática promoveu habilidades sociais, foco e comprometimento, além de criar memórias e laços de amizade, entre muitas outras coisas positivas. Por isso, acredito que a competição e o alto rendimento não devem ser o foco."

— Patrícia, mãe de aluno e mãe de apoio

"Existem quedas, erros, momentos de cansaço e choros por não conseguir fazer um movimento, mas é importante que você nunca desista porque, se este é seu sonho, é o sonho mais bonito que tu poderias ter."

— Marina, 10 anos, aluna do projeto.

"Minha filha começou na ginástica aos seis anos, logo em seguida também na dança, e eu, como mãe de aluna e mãe de apoio, tenho muito orgulho deste projeto de ginástica artística e dança da escola França Pinto. Posso afirmar que ele tem feito toda a diferença na vida de crianças, adolescentes e jovens, pois elas não estão aprendendo somente técnicas de dança e ginástica, mas também disciplina, espírito de equipe, confiança e autoestima. O empenho e a dedicação da professora Márcia Obiedo em ensinar e incentivar o grupo faz crescer o projeto ainda mais a cada ano que passa e ser reconhecido em nossa cidade. E nós, mães, só temos a agradecer."

— Cátia, mãe de aluna e mãe de apoio.

"Participar do projeto de dança e de ginástica, para mim, é maravilhoso. Me sinto feliz e confiante; estou no projeto há oito anos e não consigo me imaginar sem ele."

— Maria Helena, 13 anos, aluna do projeto.

REGISTROS FOTOGRÁFICOS

A seguir, alguns registros de imagens. A autora declara possuir autorização para uso dessas imagens e se responsabiliza pela divulgação das mesmas.

Espetáculo Aladim, 2025.

Espetáculo Aladim, 2025.

Espetáculo "Um toque de poesia", 2025.

Espetáculo "70 Anos de História"

Troféu SOGIPA, 2025.

1º Grupo de Dança, 1992.

Espetáculo "Um toque de poesia", 2025.

Troféu SOGIPA, 2025.

Espetáculo Peter Pan, 2024.

Espetáculo Peter Pan, 2024.

Espetáculo Alice, 2023.

Espetáculo Alice, 2023.

Turma de ginástica rítmica, 2023.

Dança Jaguarão, 2025.

Troféu SOGIPA, 2025.

Espetáculo Aladim, 2025.

Espetáculo Alice, 2023.

Dança Bagé, 2025.

REFERÊNCIAS

[1] POMIN, Fabiana. *Ginástica*. 1. ed. Curitiba: InterSaberes, 2020. 294 p. Disponível em: https://ebooks.intersaberes.com.br/leitor/livro?isbn=9786555175547. Acesso em: 2 mar. 2026.

CAPÍTULO 02

Ginástica artística Wanda Rocha — 20 anos

Vanessa Xavier

"Não deixe ninguém te dizer até onde vai o seu sonho."

Diego Hypólito, ginasta da seleção brasileira, é uma das referências motivacionais da nossa Ginástica Artística Wanda Rocha.

Foi assim que tudo começou: com um sonho da professora que escreve este texto, em desenvolver a ginástica artística na Escola Wanda Rocha. Mesmo antes de atuar na escola como professora de Educação Física, a inspiração já existia. Toda criança tem seu esporte favorito e eu, particularmente, gosto de todos. Mas não posso negar que a ginástica é a minha paixão. As inspirações, na infância e na adolescência, vieram da televisão. Na época, era praticamente a única forma de assistir aos Jogos Olímpicos e conhecer as histórias dos(as) ginastas. Também assistimos a documentários, alguns em fitas VHS.

Naquele período, ginastas como Nadia Comăneci eram fenômenos mundiais. Estados Unidos e Rússia eram grandes potências da ginástica. Naquela época, a modalidade era chamada de ginástica olímpica. O Brasil começou a ganhar destaque com uma geração promissora que apareceu entre os Jogos Olímpicos de 1988 e 1992. Para mim, a prática da ginástica artística — então chamada ginástica olímpica — foi apresentada no final dos anos 1980 e início dos anos 1990, por meio de um projeto da Universidade Federal de Pelotas com algumas escolas privadas e municipais da cidade de Pelotas.

A partir daí, compreendi a importância de estudar em uma escola que valorizasse a Educação Física e o esporte educacional. Tive então a certeza da minha profissão: seria professora de Educação Física, com o sonho de trabalhar com ginástica olímpica — hoje chamada ginástica artística. Apresento-me: sou a professora Vanessa Xavier, formada em Licenciatura Plena em Educação Física e Bacharelado — curso único da época — no ano de 1998, pela Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas. Também sou pós-graduada pela mesma universidade em Treinamento Desportivo.

Como professora da rede estadual, nos primórdios da minha carreira surgiu a oportunidade de iniciar, na Escola Juvenal Miller, um projeto extraclasse de ginástica artística (ginástica olímpica, na época). O projeto durou aproximadamente um ano e deixou suas raízes e legado. A chegada da ginástica artística na escola aconteceu no ano de 2004. A história destes 20 anos — na verdade, 21 anos que se completam neste ano — começa com a chegada à escola. Naquele momento, estava sendo construído o primeiro ginásio da rede municipal, com uma sala idealizada para a prática da ginástica artística.

No ano de 2005, o ginásio foi inaugurado. Fomos pioneiros nas escolas da rede municipal: a Escola Wanda Rocha foi a primeira a ter um ginásio coberto e uma sala destinada à ginástica artística. Assim começou a realização daquele sonho. A ginástica artística começou a se concretizar dentro da escola Wanda Rocha em outubro de 2005.

Nos anos seguintes, além da formação das primeiras turmas de ginástica da escola, participamos da inauguração de diversos ginásios da rede municipal de ensino, realizando apresentações e estando presentes nas cerimônias de inauguração. Tornamo-nos inspiração para outras escolas trabalharem com a modalidade.

Começamos com um grupo de aproximadamente 50 meninas e, no ano seguinte, já tínhamos entre 80 e 100 estudantes interessados(as) na prática dessa modalidade esportiva tão bela e capaz de transformar movimento em arte. A ginástica artística é a arte de fazer o difícil parecer fácil aos olhos dos(as) espectadores(as).

Em 2026 completam-se 21 anos de história. Nunca contabilizamos exatamente o número de ginastas que já passaram pelo projeto de ginástica artística, que hoje não é mais apenas um projeto, mas uma realidade e um componente curricular extraclasse da nossa escola. Acreditamos que, ao longo desse tempo, mais de duas mil ginastas já levaram consigo o legado educacional da nossa ginástica artística, que contribui não apenas para a formação de atletas, mas de cidadãos e cidadãs.

ESTRUTURA E EQUIPAMENTOS

Tínhamos inicialmente apenas alguns tatames, um trampolim, um plinto de madeira e uma trave — aparelhos básicos para o início de um projeto. Os demais fomos adquirindo conforme o desenvolvimento da ginástica, nossas necessidades e nossa realidade. Alguns aparelhos foram conquistados por meio da prefeitura municipal, mas a grande maioria foi adquirida por meio de ações da nossa comunidade escolar.

Ao longo desses anos, contamos com um grupo de mães muito presente, que sempre trabalhou em prol da melhoria da nossa ginástica. Mesmo com todas as dificuldades e desafios, conseguimos construir uma ginástica de qualidade, provando que é possível fazer a diferença nos treinamentos e nas aulas, mesmo sem condições ideais, mas com muito trabalho e dedicação de todos(as) os(as) envolvidos(as).

Muitas conquistas individuais e por equipes vieram ao longo desses anos, tornando-nos uma referência no município na modalidade de ginástica artística. Com a evolução do trabalho e o crescimento da nossa ginástica, sentiu-se cada vez mais a necessidade de uma sala com melhores condições. Um projeto foi elaborado e levado adiante por muitos anos. Finalmente, em 2024, conquistamos um espaço próprio, ideal para as nossas atividades. Mesmo assim, os aparelhos ainda são precários. Embora agora tenhamos um espaço adequado, ainda utilizamos muitos dos mesmos aparelhos de 20 anos atrás — equipamentos já ultrapassados e desgastados pelos treinamentos. Alguns novos foram conquistados por meio de ações da comunidade e das mães, mas seguimos realizando campanhas e ações para melhorar os materiais e reformar os aparelhos, garantindo melhores condições para nossos ginastas.

AULAS, TURMAS E INCLUSÃO

Como já mencionamos, fomos pioneiros(as) com a ginástica artística na rede municipal. Participamos de diversas inaugurações de ginásios, além das nossas aulas e treinamentos, participamos de festivais, apresentações dentro e fora do município, competições intermunicipais e estaduais.

A ginástica artística pode ser desenvolvida desde a educação infantil, a partir dos três anos de idade, respeitando o desenvolvimento motor de cada criança. A inclusão também faz parte do nosso trabalho e foi ampliada com a inauguração do novo ginásio. Na questão do gênero masculino, ainda é possível perceber certo preconceito em relação à prática da ginástica artística. Já no aspecto da inclusão, tudo acontece de forma tranquila. Os exercícios e atividades são adaptados de acordo com as limitações e especificidades de cada ginasta.

Sempre lembramos que cada criança tem seu tempo de aprendizado. Todo aprendizado é válido e respeitado no tempo de cada estudante e de cada ginasta. As aulas são ministradas duas vezes por semana, com duração de uma hora para as turmas de iniciação e intermediárias. Para as equipes, os treinos acontecem três vezes por semana, com carga horária de duas horas. Em períodos pré-competitivos, essa carga aumenta conforme a necessidade, com treinos extras.

A preparação física, a ludicidade, a recreação e o treinamento específico dos movimentos fazem parte da composição das aulas. Trabalhamos movimentos em aparelhos, brincadeiras e diversas atividades que tornam a aula exigente, mas também prazerosa para todos os ginastas. As turmas são formadas conforme as idades e o desenvolvimento das habilidades. As ginastas iniciam na base e, com a evolução do aprendizado, passam para as turmas intermediárias e, posteriormente, para as equipes.

A ginástica artística é considerada um dos esportes mais completos para o desenvolvimento motor, físico, social e emocional. Além das qualidades físicas, desenvolve autoconfiança, autoestima, segurança, coragem e muitas amizades. Durante os treinos, os ginastas aprendem que errar, cair e levantar faz parte da evolução. Persistência e disciplina são valores trabalhados diariamente.

Já tivemos casos de estudantes que, após entrarem na ginástica, transformaram completamente seu comportamento e desempenho escolar. Errar, cair, levantar, repetir, treinar e brilhar: esse é o nosso lema e o fundamento dos nossos treinamentos. Nos momentos de apresentações e competições, todos esses aprendizados se tornam visíveis para a comunidade e para o público. É a hora de colocar em ação tudo o que foi treinado, evoluído e aperfeiçoado.

O FESTIVAL ANUAL E O WANDANÇA

Como já citamos, participamos de festivais e apresentações municipais e intermunicipais, além de competições de copas escolares e circuitos estaduais pelo estado do Rio Grande do Sul. Todos esses eventos nos trazem muito orgulho. Temos muitos destaques, muitas medalhas e troféus conquistados tanto por equipes quanto individualmente. Porém, temos também um destaque de grande importância para a escola Wanda Rocha Martins e para toda a comunidade escolar: o nosso Festival Anual de Ginástica Artística e o nosso Wandança. Para nós, as pratas da casa são verdadeiros ouros.

O Festival de Ginástica Artística Wanda Rocha, nos primórdios de 2005, tinha um caráter de apresentação de final de ano escolar. A partir de 2009, os festivais de ginástica passaram a ter um novo formato: todos os ginastas, de todos os níveis, passaram a se apresentar demonstrando suas performances e aprendizados no ginásio da escola Wanda Rocha Martins.

Outro grande marco da nossa história é o Wandança. O Wandança surgiu inspirado nos antigos festivais de ginástica artística, que utilizavam coreografias e apresentações temáticas. No ano de 2009, com a nova direção da escola, surgiu o desafio de levar aquele modelo de festival para o palco. E não apenas para as ginastas, mas para todos(as) os(as) alunos(as) da escola que desejassem participar. Assim nasceu o Wandança – Espetáculo Artístico Cultural da Escola Wanda Rocha Martins.

O Wandança reúne no palco diversas linguagens artísticas: ginástica artística, dança, expressão corporal, teatro e interpretação. Todos os anos é escolhido um tema, e a história é contada no palco por meio de coreografias, movimentos e apresentações artísticas. Participam do espetáculo ginastas, alunos(as) e professores(as) da escola. O número de participantes costuma ultrapassar 50 estudantes e professores(as). O público também é expressivo. Amigos e amigas, familiares e toda a comunidade escolar participam, muitas vezes com mais de mil pessoas assistindo ao espetáculo.

A partir dessas apresentações surgiu também o Grupo Artístico Wanda Rocha, formado por ginastas e alunos(as) da escola que passaram a levar suas coreografias para outros palcos. Começamos a participar de festivais e mostras de dança dentro e fora do município, em cidades como Jaguarão, Bagé e Rio Grande.

Nossa comunidade escolar sempre lota o ginásio durante essas apresentações. É emocionante observar as expressões do público acompanhando as performances da nossa ginástica, seja da base, das turmas intermediárias ou das equipes. Muitas famílias procuram vaga na escola não apenas pela qualidade da educação, mas também pela possibilidade de praticar a ginástica artística. A ginástica artística já faz parte da cultura escolar da Wanda Rocha. É impossível alguém entrar na escola e não ver alguma criança fazendo uma estrelinha no pátio, brincando e se divertindo com a ginástica.

Após esse breve relato da nossa história, deixamos também um convite aos(as) acadêmicos(as) de Educação Física para visitarem o nosso espaço, acompanharem os treinos, ensaios e produções. Já tivemos o prazer de receber estagiários(as) e acadêmicos(as), e as portas da Ginástica Artística Wanda Rocha estão sempre abertas para trocas de experiências e aprendizados — algo de grande importância para o crescimento profissional e pessoal de todos(as) os(as) envolvidos(as).

Redes sociais: @ginasticawr | @wandarochamartins | @vanessaxavier

A seguir algumas imagens do acervo da autora do capítulo, ela se responsabiliza pelas fotos compartilhadas, bem como toda e qualquer verificação de direitos de uso e images os quais podem ser verificados com a mesma.

(Acervo da autora)

(Acervo da autora)

(Acervo da autora)

CAPÍTULO 03

A trajetória de Ana Levien na ginástica artística Pelotense

Ana Luiza Ângelo Levien

Sou a professora Ana Levien, da cidade de Pelotas/RS, e aqui compartilho um pouco da minha trajetória na ginástica artística. Para iniciar esse relato, volto às minhas memórias afetivas da infância, pois foi nesse período que nasceram as primeiras conexões com o movimento e com o esporte.

Desde muito pequena, o movimento fazia parte da minha vida. Brincar, correr, saltar e explorar as possibilidades do corpo era momento de alegria, liberdade e descoberta. Essas experiências simples, mas muito significativas, despertaram em mim um gosto natural pelo movimento e pela expressão corporal. Aos poucos, fui me aproximando da ginástica artística, que acabaria se tornando não apenas uma prática esportiva, mas parte fundamental da minha identidade.

Meu primeiro contato com a ginástica artística aconteceu quando eu tinha apenas oito anos de idade. Isso ocorreu no Colégio Municipal Pelotense. Naquela época, eu comecei a acompanhar minha irmã nas aulas, que aconteciam à noite. Meu pai não queria que ela voltasse sozinha para casa, pois ele considerava perigoso, mesmo nós morando a poucas quadras da escola.

Assim, passei a ir com ela quase como seu "guarda-costas". Foi dessa forma, de maneira quase inesperada, que comecei a frequentar o ambiente da ginástica. O professor era o saudoso Gaia (Antônio Edgard Nogueira), percebendo minha presença constante nos treinos, acabou me convidando um dia para participar de uma aula. Aceitei o convite e, naquele momento, algo mudou dentro de mim: eu me apaixonei pela ginástica artística.

É importante lembrar que, naquela época, eu ainda não era aluna do Colégio Municipal Pelotense, pois a escola oferecia turmas apenas a partir do sexto ano. Eu estudava na Escola Estadual Pedro Osório. Mesmo assim, rapidamente me senti parte daquele colégio e daquele espaço que passou a ser tão especial para mim. A ginástica, que começou quase por acaso, acabou se tornando algo extremamente importante em minha vida.

Todo o ano acontecia uma apresentação especial durante as comemorações de aniversário do "Gato Pelado", e esses momentos eram muito marcantes para nós. Eram apresentações cheias de emoção, preparação e entusiasmo.

Guardo lembranças muito vivas de algumas dessas apresentações, especialmente de um momento em que eu realizava um salto seguido do movimento chamado "peixe" através de um arco de fogo. Naquele instante, todas as luzes do ginásio eram desligadas, criando uma atmosfera emocionante e cheia de expectativa. Eu era pequena e treinava entre atletas maiores, mas muitas vezes acabava sendo um dos destaques da apresentação. Aquela experiência era simplesmente espetacular.

O esporte, de modo geral, sempre esteve muito presente em minha vida. Aos 11 anos de idade, comecei também a praticar atletismo, a convite do professor Florismar Tomaz, outro profissional muito importante na minha trajetória esportiva, já que ficava aguardando o término do treino de Atletismo das minhas irmãs, assim passei a praticá-lo.

Foi assim que, pouco a pouco, também me envolvi com o atletismo. Em pouco tempo, além da ginástica artística, eu já participava das provas de velocidade e do salto em distância, ampliando ainda mais minha relação com o esporte.

No ano de 1975, participei pela primeira vez de um campeonato de ginástica. Foi uma experiência inesquecível. O evento era o 9º JIRGS, realizado na cidade de Caxias do Sul, e eu representei a equipe pelotense de ginástica olímpica.

Foi nesse campeonato que descobri que o que eu praticava não era ginástica acrobática, mas sim ginástica olímpica. Essa descoberta me deixou extremamente feliz, pois compreendi que fazia parte de uma modalidade mais estruturada e competitiva.

A competição incluía provas de salto sobre o cavalo, solo e trave. No entanto, esse campeonato teve algumas situações bastante particulares. Nosso professo “Gaia” não pôde nos acompanhar. Somente no momento do embarque para a viagem fomos informadas de que quem nos acompanharia seria o professor Florismar Thomaz. Ainda bem que era alguém que eu conhecia e em quem confiava.

Quando chegamos a Caxias do Sul e realizamos o primeiro treino, tivemos uma grande surpresa: as séries que havíamos treinado não estavam de acordo com o regulamento da competição. Muitos dos exercícios simplesmente não eram permitidos no campeonato.

Foi um momento de tensão, mas também de grande solidariedade esportiva. Técnicas e atletas de outras cidades nos ajudaram muito, especialmente uma equipe da cidade de Ijuí. Fomos para o alojamento delas para aprender a coreografia de solo com a música.

Em poucas horas tivemos que aprender movimentos como arco para trás, rodante, oitava. Esforçamo-nos ao máximo. Consegui executar a oitava e o árabe com relativa facilidade. O movimento mais difícil naquele momento foi o rolinho na trave, mas, mesmo assim, conseguimos aprendê-lo. Treinamos durante toda uma tarde e também à noite no alojamento da equipe que nos ajudou. Foi um aprendizado enorme, construído com dedicação, coragem e muita vontade de competir.

Em 1976 tive a oportunidade de participar do meu primeiro campeonato de atletismo. Embora eu não fosse aluna do Colégio Municipal Pelotense, fiz parte da equipe que representou a escola na categoria mirim e fomos campeãs.

Naquela época, na ginástica não havia tantos campeonatos como acontece atualmente, não era realizado nenhum campeonato Municipal como no atletismo, Estadual só participava os grandes clubes de Porto Alegre, SOGIPA e Grêmio Náutico União, mas havia a possibilidade dos JIRGS.

Assim, continuamos a participar desse campeonato, destaco que este evento era muito importante para atletas de todas as modalidades esportivas do nosso Estado. Lembro especialmente das demais edições na qual participei como ginasta: 10º e 11O realizados em Novo Hamburgo (foi finalista no salto sobre o cavalo) e o 12O em Santa Maria.

Porém no ano de 1979, participei dos JIRGS pelo atletismo que foi realizado em Bagé, era a mais nova da equipe, conquistei ouro no salto em distancia e 4x100m e prata nos 100m, nossa equipe foi campeã e representamos a cidade de Ijuí, não havia o mesmo apoio para todas as modalidades da nossa cidade, o órgão responsável era o Conselho municipal de Desportos (CMD), mas como atleta tem que competir, não ficamos de fora e mostramos o nosso valor, ressalto que neste mesmo ano não houve a realização da modalidade de ginástica artística no evento, mas o recordo muito bem que poucas modalidades da nossa cidade competiram.

Nos anos posteriores, a equipe de atletismo ficou um bom tempo sem participar do JIRGS, lamentavelmente apenas algumas modalidades representavam nossa cidade. Com certeza apoio ao esporte não era mais o mesmo pelo órgão público.

Mas participei em mais duas edições, duas em Caxias do Sul, uma que representei a cidade de São Leopoldo, quem conquistasse uma medalha de ouro era favorecido com determinados créditos na faculdade UNISINOS, para quem não estava matriculado nesse estabelecimento recebia a quantia correspondente, eu recebi o valor correspondente. A outra edição eu já estava na Faculdade, já não treinava, mas mantinha outras atividades físicas o que permitiu fazer parte da equipe, dessa vez integrando a equipe de Pelotas.

Como pratiquei o atletismo em um nível de treinamento mais avançado, tive a oportunidade de não só participar de campeonatos municipais, regionais e estaduais, mas de campeonatos Brasileiros, JEBS (Jogos Escolares Brasileiros) 1979, 1981 e 1982, e no Pentatlo Nacional. No atletismo, obtive mais resultados e destaque do que na ginástica, no entanto meu grande amor sempre foi pela ginástica artística.

Quando completei 18 anos, comecei a praticar apenas o voleibol, treinava com o professor “Adinho” no Colégio Municipal Pelotense. Era o meu último ano do 2º grau, hoje ensino Médio, e foi uma experiência fantástica.

E é claro que prestei vestibular para Educação Física, já conhecia o local, alguns professores, assim tudo ficou mais tranquilo. Logo que ingressei, eu era bancária, me matriculei nas disciplinas que conseguia frequentar, porém logo após de deixar de ser bancária, me tornei Monitora de Ginástica de Solo e Aparelhos, sob a supervisão do professor Ênio Araújo. Em seguida vieram convites para estagiar na extinta Academia Gymnasium para acompanhar o treinamento da equipe, e depois para auxiliar nas aulas de iniciação e treinamento das ginastas do Colégio Gonzaga.

Neste estabelecimento, logo fui contratada para ministrar as aulas para escolinha e para a equipe, no ano seguinte passei a atuar também com a educação física para a pré escola e turmas do fundamental. No início da minha contratação nesse estabelecimento, as aulas de ginástica aconteciam na quadra do ginásio. Para cada aula era necessário montar toda a estrutura: colocávamos aparelhos, colchões e organizávamos o espaço. Ao final, precisávamos desmontar tudo novamente.

Em 1990, a escola conquistou um grande avanço: foi disponibilizada uma sala exclusiva para a ginástica olímpica. Além disso, foram adquiridos tatames, o que representou um enorme progresso para o desenvolvimento das aulas. Com essa nova estrutura, surgiu à ideia de organizar um campeonato de ginástica na cidade. Para isso contei com o apoio da professora Maria Inês Mendes, que também atuava na área da ginástica no Colégio.

Organizamos uma competição envolvendo entidades que ofereciam ginástica em Pelotas, Colégio Municipal Pelotense, Colégio São José, Gymnasiun e Colégio Gonzaga.

Naquela época não havia árbitros especializados em ginástica artística na cidade e região. Contamos com a colaboração de ex-praticantes da modalidade, de professores de dança e de ginástica rítmica para atuar na arbitragem. Criamos nosso próprio regulamento, adaptado à realidade das equipes e aos recursos disponíveis. Foi uma iniciativa construída com muito esforço coletivo e que representou um passo importante para o desenvolvimento da ginástica na cidade.

Durante minha formação universitária, sempre procurei participar de cursos de aperfeiçoamento. Naquela época não havia internet, e o acesso às informações era bastante limitado. Era preciso viajar, buscar materiais e aproveitar cada oportunidade de aprendizagem.

Fiz um curso no Rio de Janeiro com a professora Andrea João, que se tornou reconhecido como a primeira comentarista de ginástica artística do Brasil em várias emissoras de televisão. Cursos em São Paulo, onde tive meu primeiro contato com exercícios de cama elástica e após a graduação, com Georgete Vidor, Oleg Ostapenko, Iryna Ilyashenko, Roger Medina, técnicos renomados no Brasil.

Quando me formei, fui convidada pela professora Berenice Fuhro Souto para trabalhar em sua academia, a Academia Estímulo funcionava no mesmo local da antiga academia Gymnasyun, como técnica em ginástica olímpica nas aulas de iniciação e treinamento.

Na primeira oportunidade me inscrevi num Curso de Especialização em Ginástica Artística no Rio de Janeiro, mais adiante na Especialização em Ginástica Escolar ESEF/UFPEL, sendo que pesquisei sobre de como a ginástica começou em nossa cidade, pesquisa denominada “Olhares sobre a Ginástica Olímpica em Pelotas”.

Na Academia Estímulo, tive a oportunidade de acompanhar e orientar várias gerações de ginastas, assim como no Colégio Gonzaga. Participamos de inúmeros campeonatos, incluindo campeonatos estaduais de segunda e primeira divisão, além de campeonatos brasileiros e Torneios Nacionais, no masculino como feminino. Ao longo desses anos conquistamos resultados importantes, tanto individualmente quanto por equipes. Obtivemos diversas colocações de destaque — primeiras, segundos, terceiras, quartos, quintos e sextos lugares — em competições estaduais e também em torneios nacionais.

Mas desde a graduação, procurei mais conhecimento, fiz cursos de arbitragem estadual e, posteriormente, realizei o curso nacional de arbitragem, passando a atuar como árbitra da modalidade por muitos anos, função que exerci até 2006. Também fiz parte do Comitê de Técnico da FGRS por três ciclos (doze anos).

Essa experiência foi extremamente gratificante, pois tive a oportunidade de arbitrar grandes nomes da ginástica brasileira, como Laís Souza, Daiane dos Santos em seu auge, Jade Barbosa no início de sua carreira e Diego Hypólito quando surgia como uma nova estrela da ginástica. Foram experiências inesquecíveis que enriqueceram profundamente minha trajetória.

Ao longo da minha carreira como professora, tive a oportunidade de trabalhar com diversas faixas etárias. Atuei com pré-escola, terceiros anos, quintos anos, sétimos e oitavos anos, além dos primeiros anos do ensino médio. Sempre gostei muito de trabalhar com crianças. A pré-escola, em especial, sempre teve um lugar muito especial em meu coração. Era um trabalho cheio de descobertas, movimento, ludicidade e alegria.

Algo que me emociona profundamente é perceber como os vínculos construídos naquela época permanecem até hoje. Ainda mantenho contato com alguns alunos daquela fase. Muitos cresceram, formaram suas famílias e hoje seus próprios filhos são meus alunos. Isso mostra como a educação e o esporte criam laços que atravessam gerações.

Sempre que possível, eu procurava assistir aos campeonatos nacionais de ginástica, pois eram oportunidades importantes para aprender, observar novas técnicas e acompanhar o desenvolvimento da modalidade no Brasil.

Em 1994, vivi uma experiência muito especial: levei, pela primeira vez, uma aluna para disputar um Campeonato Estadual de Primeira Divisão. Esse momento me enche de orgulho até hoje, pois eu estava atuando havia apenas seis anos como técnica de ginástica. Naquele momento, senti-me como uma novata desbravando um novo caminho, cheia de sonhos, expectativas e vontade de crescer junto com minhas atletas.

Vale lembrar que, naquela época, em Pelotas não havia paralelas assimétricas, aparelho fundamental para a prática da ginástica. Por isso, nossos treinos eram adaptados. Praticávamos na barra fixa (aparelho masculino) improvisando e buscando alternativas para desenvolver a técnica das ginastas. Mesmo com essas limitações de estrutura, seguimos em frente com coragem e determinação, encarando aquela participação como uma grande aventura e um passo importante na nossa trajetória.

Neste mesmo ano, tive a oportunidade de assistir a um Campeonato Brasileiro Infantil de Ginástica, realizado em Caxias do Sul. Foi uma experiência muito marcante, pois naquele evento pude ver, pela primeira vez, a ginasta Daniele Hypólito competir em um campeonato nacional, apresentando resultados espetaculares. A partir das amizades e contatos que construí naquele período, surgiu uma oportunidade muito especial em minha trajetória profissional. Fui convidada para participar de uma clínica de ginástica artística nos Estados Unidos.

Essa clínica aconteceu na cidade de Houston, em uma academia extraordinária, com uma estrutura impressionante para o treinamento da ginástica. O curso ocorreu durante todo o mês de janeiro de 1995, treinamentos em dois turnos, tivemos a possibilidade de assistirmos muitos campeonatos, trocar de experiências com técnicos de várias partes do Brasil e conhecer Academias renomadas como: Béla Károly (técnico de Nádia Comanecci), WOGA de Valeri Liukin (campeão olímpico e Mundial) e pode assistir e tietar campeãs olímpicas e mundiais como: Svetlana Bonginskaya, Dominique Moceanu e Kim Zmeskal, foi radiante.

A Clínica foi inesquecível, pois tive também a oportunidade de levar três ginastas comigo para participar dos treinamentos. Durante esse período, pudemos aprender novas técnicas, conhecer diferentes metodologias de treinamento e ampliar muito nossa visão sobre o desenvolvimento da ginástica artística. Essa vivência internacional contribuiu significativamente para minha formação como técnica e para o crescimento da ginástica que desenvolvíamos em Pelotas.

Por alguns anos, período na qual as equipes do Colégio Gonzaga e da Academia Estímulo competiam na primeira divisão, deslocávamos para Porto Alegre para realizar treinamentos no Grêmio Náutico União e SOGIPA. Esses momentos foram extremamente importantes para nossa evolução técnica, principalmente para trabalhar em aparelhos que não possuíamos em nossa estrutura, como as paralelas assimétricas. Mesmo assim, participamos de diversos campeonatos estaduais e nacionais nos anos de 1994 a 1997, foram anos de muito trabalho, dedicação e aprendizado.

Nosso objetivo era sempre evoluir tecnicamente, aperfeiçoar os exercícios e buscar os melhores resultados possíveis para nossas ginastas. Cada competição representava uma nova oportunidade de crescimento, tanto para as atletas quanto para mim, como técnica.

A FGRS tinha conhecimento das dificuldades que enfrentávamos em Pelotas pela ausência do aparelho de paralelas assimétricas e diante dessa realidade, a federação nos repassou esse aparelho. Ele não era dos melhores, mas, com o auxílio de um engenheiro, conseguimos ajustá-lo e deixá-lo em condições adequadas de uso. Além disso, adquiri barrotes por conta própria, o que melhorou ainda mais a qualidade do equipamento.

A partir desse momento, uma nova realidade começou a se abrir para o treinamento das ginastas. Com a possibilidade de treinar adequadamente nas paralelas, passamos a obter resultados ainda melhores nas competições, tanto com as alunas do Colégio Gonzaga quanto com as ginastas da Academia Estímulo.

Curiosamente, naquele mesmo ano, o próprio Colégio Gonzaga, que ainda fazia parte da rede La Salle, também adquiriu um aparelho de paralelas assimétricas. Isso contribuiu muito para o desenvolvimento técnico das atletas e para a evolução do desempenho das ginastas. Esse foi um passo muito importante para fortalecer a ginástica artística em Pelotas.

Em 1995, também iniciei uma nova etapa da minha vida profissional. Prestei concurso para a rede estadual de ensino e passei a atuar como professora da rede pública do Governo do Estado do Rio Grande do Sul. Assumi uma carga horária de 20 horas semanais, pois já trabalhava também na rede particular e não havia possibilidade de conciliar uma carga maior entre as duas carreiras.

Na rede estadual, atuei com Educação Física do quinto ao oitavo ano, desenvolvendo diferentes atividades esportivas com os alunos. Sempre procurei incentivar a participação em competições escolares, pois acreditava muito no esporte como ferramenta de formação.

Participamos de eventos importantes como os Jogos Escolares do Rio Grande do Sul (JERGS) e também dos JEPEL – Jogos Escolares de Pelotas, nas modalidades de atletismo, futsal e futebol de campo.

Entre os alunos que passaram por esse trabalho, lembro com muito carinho de Tyson Freda, que chegou a alcançar representação em nível nacional e internacional atuando no futebol de campo. Foi extremamente gratificante acompanhar seu desenvolvimento e ver que ele teve um futuro promissor no esporte.

Trabalhei no Colégio Gonzaga até o ano 2000, período em que a instituição ainda fazia parte da rede La Salle. Após meu afastamento da escola, iniciei um novo projeto: uma escolinha de ginástica artística na Associação da COHAB Tablada. Levei para lá alguns dos aparelhos e materiais que possuía e consegui organizar três turmas de ginástica. As alunas participaram de campeonatos escolares em Pelotas e em Porto Alegre, mantendo viva a prática da modalidade na comunidade. Essa escolinha funcionou até 2005, até as aulas serem suspensas devido à reforma no prédio.

No ano seguinte, surgiu uma nova oportunidade. A Escola Mário Quintana me convidou para realizar uma aula especial de ginástica artística com os alunos. A experiência foi tão positiva que acabou abrindo caminho para algo maior. Assim, em 2006,

a ginástica artística passou a fazer parte das atividades extraclasse da escola Mário Quintana, dando continuidade ao meu trabalho com novas gerações.

Desde o ano de 2014, sediamos uma das etapas do Circuito Pelotense de Ginástica Artística, um evento que reúne entidades da cidade e também de outras cidades da região sul. O Circuito foi construído através de uma conversa entre eu, a professora Vivian Alt e professor Paulo Borges, sobre algumas insatisfações que gostaríamos de sanar e juntos elaboramos o Circuito baseado no regulamento da Copa Escolar da FGRS. O primeiro Circuito realizado foi em 2014 e assim ocorreram os demais sucessivamente, claro que 2020 e 2021 não houve devido ao Covid, mas em 2026 será o 11º.

Encerrei minha trajetória na Academia Estímulo quando esta encerrou todas suas atividades em 2011 e assim, aceitei o convite do diretor João Bachilli da Oficina Permanente em Técnicas Circenses/Grupo Tholl para fazer parte da Trupe, o Grupo já havia demonstrado interesse em anos anteriores que eu fizesse parte da equipe de professores.

Comecei a trabalhar com treinamento de acrobacias de solo, preparação física e prevenção de lesões para artistas de espetáculo e aspirantes e é claro como técnica em ginástica artística com turmas de escolinha e equipes de treinamento. Em 2012 o Grupo filiou-se à FRGS, passando a equipe participar de campeonatos estaduais, Copa Escolar, Torneio Nacional e da Copa Olímpia Internacional, em Montevidéu. Mas acompanhar artistas em sua formação e vivenciar o universo circense é uma experiência fenomenal.

Outro desafio quis encarar, em 2009 me inscrevi para o mestrado na Escola de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas. Durante o mestrado pesquisei a mesma área que já vinha estudando desde a especialização, minha dissertação intitulada “Memórias do Turnverein Leopoldenser” relata a história da Sociedade de Ginástica de São Leopoldo desde a sua fundação até o ano de 1938, momento em que o Presidente Getúlio Vargas proibiu a língua alemã no Brasil, era reflexo da segunda Guerra. O clube ficou fechado por um curto período. Logo que reabriu suas portas, a ginástica que foi a principal razão da sua fundação, se mantém até os dias de hoje, participando efetivamente em várias competições.

Prestei concurso no ano de 2012 para professora substituta na Universidade Federal de Pelotas. Mais uma vez decidi enfrentar esse desafio e fui aprovada. Foram dois anos no ensino superior, ministrando disciplinas de ginástica artística, ginástica rítmica e atividades físicas na natureza. Essa experiência foi extremamente significativa, pois tive a oportunidade de contribuir diretamente na formação de futuros profissionais de Educação Física. Foi uma Vicência fantástica e muito enriquecedora contribuir para os novos profissionais.

Com o incentivo dos meus professores e apoio dos Pais das ginastas abrimos em 2025 o Centro de Treinamento em Ginástica Artística Ana Levien, com turmas de escolinha e treinamento, no feminino e masculino, atendendo crianças de dois anos em diante até o adulto, equipes do mini mirim até o adulto e categoria Master. É um grande desafio, mas é um sonho concretizado não somente para mim, como também dos (as) professores (as) que trabalham comigo e ginastas. O nosso CT é muito amplo, e com as melhorias realizadas no prédio e aquisição de novos aparelhos, proporcionamos aulas e treinamentos com melhor qualidade para aprendizagem dos exercícios.

E esse movimento de proporcionar para Pelotas um novo local para a prática da ginástica, faz com que nossos (as) professores (as) fiquem também mais empolgados (as), busquem mais informações, mais conhecimento técnico e didático. Eu sempre digo que o (a) ginasta, independente do nível que está, precisa estar feliz. Ele (a) tem que se sentir realizado com a atividade e que sempre tenha o intuito de progredir. Por isso a gente tem que estar sempre motivado (a) e motivando.

Frente aos desafios de fazer com que a ginástica continue crescer a cada dia, ter um maior número de praticantes, eu percebo uma grande lacuna, apesar de divulgação através da internet, redes sociais e com todos os resultados que da ginástica brasileira tem conquistado, ainda existe um grande desafio. Ter profissionais habilitados aptos para trabalhar com a ginástica ainda é bem difícil encontrar. Na maioria dos casos, das escolas, clubes, academias seja em Pelotas ou fora, quem procura ginástica para trabalhar são ex-ginastas. Nem sempre todas (os) foram de treinamento, mas é porque gostam, e alguns estão matriculados em Faculdade de Educação Física.

A minha pesquisa na especialização na ESEF/UFPEL (1992), foi detectado que na rede na pública (escolas municipais e estaduais) os professores não se sentiam aptos (as), não tinham confiança em trabalhar e em incluir alguma atividade da ginástica, mesmo que sendo os exercícios mais básicos. Ressalvo que, algumas escolas tanto municipais e estaduais (menos de 10%) havia aparelhos para a iniciação da ginástica olímpica como: plinto, trampolim, trave alta, trave baixa, mini trampolim, colchonetes, colchão gordo.

Os entrevistados relataram que frequentaram a disciplina de ginástica de solo e aparelhos no período da graduação, e relato que antigamente na grade curricular na ESFE/UFPEL, era ofertado dois semestres obrigatórios e o terceiro era optativo. Hoje em dia, em diversas instituições, só é oferecido um semestre de ginástica e de forma optativo. Eu acredito que nas universidades os cursos de Educação Física, têm que dar uma atenção maior a isto, porque a procura pela ginástica artística está crescendo. Fora que a ginástica não precisa ser ofertada apenas como atividade extraclasse, mas ser incluída dentro das aulas de Educação Física nas séries iniciais, porque sua prática proporciona desenvolver muito a coordenação, lateralidade, agilidade, força, flexibilidade, enfim, um amplo controle do domínio corporal. Nós professores que atuamos com ginástica artística percebemos esta lacuna, precisamos de novos profissionais preparados ou interessados para continuar com o nosso trabalho, a ginástica.

A ginástica cresceu muito aqui em Pelotas desde que começamos com o Circuito Pelotense. No início eram três instituições sediando as etapas, mas em 2025 foram cinco entidades que sediaram. Ano passadas foram quinze entidades que participaram nas cinco etapas, portanto mais escolas passaram a ofertar a ginástica como atividade extraclasse desde então.

Finalizando eu amo o que eu faço e procuro sempre passar isso para as pessoas que estão à minha volta. O meu intuito com o Centro de Treinamento foi justamente esse: não deixar morrer a ginástica artística aqui em Pelotas. Porque temos uma história, uma trajetória muito bonita, e que ela continue crescendo e desejo que mais ginastas, mais crianças, possam usufruir dessa modalidade que é tão completa e tão prazerosa de se praticar.

aminhando para o desfecho desta narrativa, destaco como um dos importantes reconhecimentos aos anos de dedicação à ginástica artística em Pelotas o convite para ser a condutora final da Tocha Olímpica em 2016. Acender a pira olímpica no Largo do Mercado Público foi, sem dúvida, um dos momentos marcantes e gratificantes da minha trajetória profissional.

Ana Levin acende a pira olímpica durante a cerimônia de celebração da Tocha Rio 2016. Um marco histórico para o esporte na cidade de Pelotas

Foto: Acervo da autora, 2016

CAPÍTULO 04

A experiência com a ginástica para crianças — GYM KIDS — no Estúdio Titi Yuk

Patrícia Silva Yuk Schild

O presente capítulo conta a história do Gym Kids, termo abreviado em inglês da palavra ginástica para crianças, que é desenvolvido na cidade de Pelotas, no Sul do Rio Grande do Sul, no estúdio fundado pela autora no ano de 2023. A prática desenvolvida no Gym Kids corresponde à modalidade de ginástica de condicionamento, que segundo Rinaldi (2005) trata-se de uma prática que visa a manutenção das condições físicas e a prevenção de doenças.

A vontade de trabalhar com a ginástica de condicionamento surgiu em 2020, durante o período de isolamento social. Ficou evidente algo que muitos/as profissionais da área já suspeitavam: o movimento faz falta — e muita — no desenvolvimento infantil. Com a impossibilidade de atendimento nas escolas, a procura pela prática domiciliar aumentou muito no período pandêmico. Passei a atender em média dez crianças por dia como personal trainer infantil e comecei a perceber dificuldades que iam além da simples falta de condicionamento físico: até a insegurança para correr, saltar e equilibrar-se. Muitas crianças apresentavam dificuldade de coordenação, pouca resistência cardiorrespiratória e, principalmente, baixa confiança para participar de atividades em grupo.

Inicialmente, era fácil associar esse cenário apenas à pandemia. Porém, com o passar dos meses, tornou-se claro que a defasagem motora não estava relacionada exclusivamente ao período de isolamento. Muitas crianças já apresentavam lacunas no desenvolvimento motor por ausência de estímulos estruturados ao longo da primeira infância. O desenvolvimento motor não acontece de forma automática, mas depende de oportunidade, prática qualificada e desafios progressivos. Quando esses elementos não estão presentes, as dificuldades aparecem — seja na aula de Educação Física, na prática esportiva ou nas interações sociais no dia a dia.

Diante dessa constatação a respeito das lacunas no desenvolvimento motor, quanto mais cedo os estímulos forem ofertados de forma estruturada, mais consistentes tendem a ser os resultados. Na primeira infância, o sistema nervoso apresenta elevada plasticidade (Pomin, 2020). É um período sensível para consolidação de padrões motores básicos como correr, saltar, girar, equilibrar-se e manipular objetos. Quando essas habilidades são bem trabalhadas nesse momento, a progressão para movimentos mais complexos acontece de maneira mais natural e segura (Pomin, 2020). As aulas do Gym Kids acontecem duas vezes por semana, com duração de 50 minutos. Cada encontro é planejado com intencionalidade pedagógica, podendo atender a um déficit motor observado ou estimular o aperfeiçoamento de habilidades relacionadas aos esportes.

TURMA DE 4 A 6 ANOS

Para as crianças menores, a metodologia é baseada na vivência prática e na ludicidade. Produzir e utilizar muitos materiais pedagógicos, adaptando recursos que estimulem a educação integral, o corpo e a mente simultaneamente. As propostas envolvem: subir, descer, rastejar, puxar, empurrar, lançar, saltar, equilibrar, girar, explorar diferentes planos e direções. A ludicidade auxilia a buscar atenção e envolvimento nas propostas, pois adentra ao imaginário infantil — são contos, fantasias e diferentes convites a explorarem lugares fictícios por meio do movimento. Assim percebo que as crianças ficam muito mais conectadas com as propostas.

O diferencial desses planejamentos voltados à primeira infância está na integração dos movimentos físicos com a cognição. As crianças não apenas executam movimentos — elas precisam inventar histórias e agir para encontrar objetos, contar elementos, resolver pequenos desafios e criar soluções motoras para superar os desafios propostos. Essa mistura entre movimento e imaginação transforma a aula em uma experiência envolvente. Muitas vezes utilizo temas e personagens como fio condutor da atividade, o que amplia o engajamento e dá significado ao movimento. O exercício deixa de ser repetição mecânica e passa a ser vivência simbólica.

TURMA DE 7 A 12 ANOS

Para as crianças mais velhas, os circuitos combinam diferentes habilidades motoras dentro da mesma aula, estimulando coordenação, agilidade, equilíbrio e controle postural. São utilizados: exercícios resistidos adaptados, circuitos funcionais, desafios coordenativos e atividades pré-desportivas, além de trabalhos de resistência cardiorrespiratória. O foco não é hipertrofia, mas desenvolvimento de força, estabilidade e consciência corporal. Esse formato permite que a criança desenvolva não apenas condicionamento físico, mas também eficiência motora e maior domínio corporal. Esta turma é mista; os alunos e as alunas indicam suas percepções de esforço e acompanham a própria evolução.

A PARTICIPAÇÃO NOS ESPETÁCULOS

O estúdio não trabalha apenas com as ginásticas; existem turmas de dança e, desde sua inauguração, um dos propósitos foi o espetáculo anual, como forma de expor o trabalho desenvolvido ao longo do ano pelas turmas. Um diferencial da modalidade de Gym Kids é sua participação nos espetáculos anuais do estúdio. A inclusão do Gym Kids nas apresentações não tem apenas caráter artístico. Ela funciona como culminância pedagógica do processo desenvolvido ao longo do ano. Poderíamos aproximar, nesse momento do ano, o Gym Kids de uma ginástica demonstrativa (Rinaldi, 2005), porque nos ensaios intensificam-se aspectos como: organização espacial, ritmo, memória motora, expressão corporal e trabalho em equipe. As crianças que antes demonstravam insegurança passaram a se posicionar no palco com confiança. A vivência performática fortalece a autoestima, a disciplina e o senso de pertencimento. A ideia é cada vez mais apropriá-las do processo criativo da construção coreográfica, sendo atuantes desde o pensar de sua elaboração até a demonstração final.

INCLUSÃO E INDIVIDUALIZAÇÃO

Com o tempo e o crescimento do estúdio, percebe-se a maior procura da modalidade por crianças com laudos e necessidades específicas. Essa ampliação exigiu adaptações metodológicas e reforçou a importância da individualização no atendimento.

Muitas vezes, a criança que evita atividades em grupo não está desinteressada — ela apenas não se sente capaz. Quando oferecemos estímulo adequado, ambiente seguro e desafios progressivos, essa percepção muda. O corpo aprende, a confiança cresce e a criança participa. O papel do profissional de Educação Física, nesse contexto, vai além da prescrição de exercícios. Trata-se de estruturar experiências motoras significativas, respeitando fases do desenvolvimento e criando oportunidades reais de progresso. Meu propósito no estúdio é usar o movimento como ferramenta de construção que auxilie essa criança a se tornar uma pessoa mais ativa, confiante e feliz.

Porque quanto mais cedo forem estimulados/as de forma estruturada, maiores serão os impactos físicos, cognitivos e emocionais ao longo da vida.

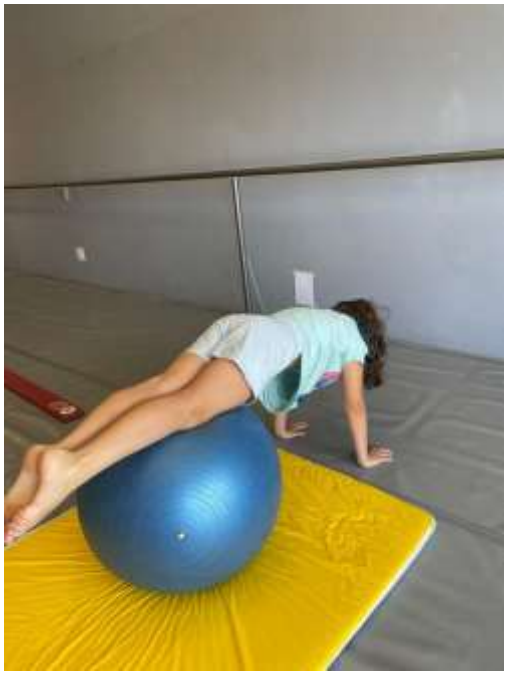
REGISTROS FOTOGRÁFICOS

A seguir, alguns registros de imagens. A autora declara possuir autorização para uso dessas imagens e se responsabiliza pela divulgação das mesmas.

Acervo da autora, aula de GYM

Acervo da autora, aula de GYM

Acervo da autora, aula de GYM



Acervo da autora, aula de GYM

Acervo da autora, aula de GYM

Espetáculo, 2024

Espetáculo, 2024

REFERÊNCIAS

[1] PALMA, Míriam Stock; AZEVEDO, Kelly Andara de. Representações infantis sobre brincar e aprender nas aulas de educação física escolar. *Kinesis*, Santa Maria, v. 35, n. 1, p. 29–40, jan./abr. 2017. DOI 10.5902/2316546424435. Disponível em: https://doi.org/10.5902/2316546424435. Acesso em: 17 fev. 2026.

[2] POMIN, Fabiana. *Ginástica*. 1. ed. Curitiba: InterSaberes, 2020. 294 p. Disponível em: https://ebooks.intersaberes.com.br/leitor/livro?isbn=9786555175547. Acesso em: 2 mar. 2026.

[3] RINALDI, Ieda Parra Barbosa. A ginástica como área de conhecimento na formação profissional em Educação Física: encaminhamentos para estruturação curricular. 2005. 219 f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2005.

CAPÍTULO 05

O Acroyoga em contexto escolar: a trajetória da prática no IFRS – Campus Rio Grande

Simone de Araújo Spotorno Marchand

UMA NOVA PRÁTICA PARA A CULTURA CORPORAL DO MOVIMENTO

Este capítulo narra o processo de chegada do Acroyoga no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) – *Campus* Rio Grande, os caminhos percorridos em sua consolidação, sua relação com a Educação Física, as parcerias construídas ao longo do percurso e suas contribuições para a formação humana e profissional dos estudantes.

Acroyoga é uma prática corporal realizada em grupos, que combina *asanas* e fundamentos filosóficos do Yôga, ginásticas acrobáticas e técnicas da massagem tailandesa (Nemer, 2022). Também é possível identificar elementos da dança e da ginástica artística na execução da modalidade, ampliando as possibilidades expressivas do movimento[1].

A prática do Acroyoga possui princípios fundamentais para seu desenvolvimento, organizados em três grandes eixos: o eixo das relações consigo e com o(a) outro(a), que contempla a dimensão ética e social da prática; o eixo das emoções e dos afetos, que dialoga com a dimensão emocional e subjetiva proporcionada pela experiência; e o eixo das qualidades físicas, que atende à dimensão funcional, corporal e motora do movimento.

No eixo das relações, a prática contribui para o aprimoramento da comunicação, da confiança e da gentileza durante as interações, promovendo o cuidado consigo e com o(a) outro(a), bem como o respeito aos próprios limites corporais e aos limites do colega. No eixo das emoções, a experiência possibilita o reconhecimento e a elaboração de medos, o desenvolvimento da coragem, a vivência da alegria, fortemente presente na prática, além do fortalecimento da persistência e da sensação de superação. Já no eixo das qualidades físicas, observam-se avanços na força, flexibilidade, equilíbrio, consciência corporal e na mobilidade.

Os dois primeiros eixos são interdependentes: o eixo das relações atravessa o eixo das emoções, na medida em que a subjetividade e as emoções emergem a partir da qualidade das relações interpessoais e intrapessoais. A articulação entre os três eixos confere ao Acroyoga um caráter integrativo enquanto modalidade corporal.

A prática acontece com a presença de, no mínimo, três pessoas que desempenham funções diferentes, fundamentais e indispensáveis: a base, o anjo e o voador. A base, normalmente, permanece no chão, sustenta e conduz o voador por meio do contato corporal e da comunicação; o voador, sustentado pela base, realiza os movimentos sugeridos; e o anjo garante a segurança da prática. Em estado de atenção plena, deve estar pronto para conduzir ao chão ou segurar o voador quando algum movimento não for

[1] As informações narradas sobre o Acroyoga nesta seção partem da experiência da autora com a prática, bem como de seus conhecimentos construídos ao longo de sua atuação profissional como professora de Educação Física e especialista em Dança

tecnicamente realizado, como, por exemplo, a perda de eixo da base e o desequilíbrio do voador. Além disso, o anjo também orienta os movimentos dos praticantes. *"Essa constelação mágica nutre inerentemente o progresso, a estabilidade e a segurança e o que você aprende nesse grupo de três pode ser replicado em grupos maiores."* (Nemer, 2022, p. 46 – tradução livre da autora). A imagem a seguir ilustra esses três integrantes essenciais da prática.

Imagem 1: Integrantes e funcões

Fonte: acervo da autora

É na experiência do Acroyoga que percebemos seus benefícios, provocações e compreensões acerca do que é a prática. O conceito e definição de Acroyoga ficam superficiais demais para expressarmos em palavras, sendo, inclusive, um tanto desafiador descrevê-los aqui[2].

A próxima seção dedica-se à narrativa do meu encontro com o Acroyoga e ao processo de sensibilização e deslocamento de olhar que possibilitou compreendê-la como uma prática potente para o contexto da Educação Física (EF) escolar.

[2] Visite as redes sociais da Acrosul e do Acroyoga Jam: https://www.instagram.com/acrosul_ | https://www.instagram.com/acroyogajam_ifrsrg

DO PRIMEIRO VOO AO CHÃO DA ESCOLA

> *"Quem não sabe compartilhar, não é dono nem do que tem."*
> ***(Sabedoria Popular)***

A primeira vez que escutei a palavra Acroyoga foi em 2019, por meio de uma colega de trabalho. Na época, achei interessante, mas, naquele momento, o foco da minha vida era outro; eu não estava aberta para aprender ou sequer experimentar algo novo relacionado ao movimento. Ainda assim, minha colega foi insistente: sempre que tinha uma oportunidade, me convidava. No entanto, não foi o convite dela que me levou à prática.

Paralelamente, eu acompanhava, pelas redes sociais, uma colega de profissão que praticava e trabalhava com Acroyoga — algo que eu achava lindo, por sinal. Contudo, meu olhar não estava voltado às possibilidades do movimento em si. O movimento, para mim, estava diretamente relacionado ao trabalho e, naquela fase da minha vida, minha energia, meu olhar, minha pesquisa e minha entrega estavam direcionados quase integralmente aos meus filhos. Mover-me no sentido de cuidar de mim e do meu corpo acontecia ao acaso: se desse, se não atrapalhasse minhas responsabilidades com a família. Ironia do destino, foi justamente a maternidade que me conduziu, de fato, às primeiras experiências com o Acroyoga.

No início de 2020, em conversa com uma amiga e colega de trabalho, manifestei que estava em busca de uma prática corporal para minha filha, que já era praticante de ginástica artística. Ela sugeriu que, possivelmente, minha filha iria gostar de Acroyoga. Na oportunidade, pedi referências na cidade e já a levei para uma aula experimental. Na mesma semana, os professores ofereceram um "aulão". Ainda no papel de mãe, incentivei minha filha a ir e a convidar mais pessoas: amigas, mães das amigas.

7 de março de 2020 – a primeira vez. Lembro como se fosse hoje. Foi uma experiência muito boa e muito divertida. Na aula, experimentei as três funções: fui voadora, anjo e base. Vivi uma explosão de sentimentos. Ao voar, senti medo, mas, ao mesmo tempo, confiança no anjo. Ao ser anjo, experimentei a responsabilidade e o nervosismo — eu não poderia deixar ninguém se machucar; fui corajosa e confiei na minha capacidade de cuidar. Como base, duvidei da minha força, mas segui as instruções e, com alguma singela habilidade e noção corporal que ainda me restavam, não fiz força excessiva e fiz alguém voar.

Depois desse encontro, minha filha estava decidida a adotar essa modalidade. Assim, fui atrás de mais informações. Confesso que eu também estava empolgada, mas não me permitia "gastar" com algo para mim: tudo era sempre para os meus filhos. Além disso, eu me perguntava como iria ocupar meu tempo com mais uma atividade, tendo tantos afazeres e responsabilidades com a família e o trabalho. Nem parecia que eu era professora de Educação Física. Apesar de dotada de conhecimentos sobre a importância da prática regular de exercícios físicos, ser aluna já não fazia mais parte de mim. Claro, eu não era sedentária; minha profissão, como professora de Educação Física e Dança, exigia estar em movimento constante, mas ocupar o lugar de aprendiz havia ficado para trás.

Uma semana depois, veio a pandemia de COVID-19 e, por medida de segurança, não foi possível que minha filha continuasse a praticar. Esse período, pelo menos para

mim, foi um momento de introspecção, de pausa, de tempo — aquele tempo que eu não tinha.

Um ano depois, ainda estávamos em isolamento, e senti a necessidade de me exercitar. Comecei, de forma on-line, a praticar yôga. Assim como a pandemia foi um momento de perceber a vida e a humanidade com um olhar mais sensível, de sentido e de significado, o yôga potencializou o autoconhecimento, permitindo que eu tivesse mais compaixão comigo mesma.

Em outubro de 2021, ainda com medidas de segurança, minha filha retornou para as aulas de Acroyoga, e eu fui junto. Inicialmente, fiz uma aula experimental com o professor Chrystopher Espinoza da Acrosul[3]. Foi uma aula divertida, atravessada por emoções, redescobertas com o corpo e novas possibilidades de movimento. Fiz coisas que nem imaginava que eu sabia fazer. A partir desse dia, nunca mais faltei a uma aula e não perco uma oportunidade de praticar.

As aulas eram muito divertidas, acolhedoras, desafiadoras e permeadas por explicações técnicas. Havia muito incentivo por parte de todas as colegas: torcida, alegria a cada conquista. A prática exigia uma boa escuta e uma fala assertiva, compreensão da dinâmica do movimento, atenção e entrega.

Durante as aulas, a cada acerto havia muita vibração; a cada não acerto, risadas e diálogo até entender o que precisava ser feito. Algo totalmente diferente de tudo o que eu já tinha vivenciado na minha trajetória corporal relacionada ao movimento. O contato com o corpo do colega exigia cuidado, respeito e desprendimento no ato de tocar e ser tocado. Era uma prática sem desconforto, pois a técnica se organiza para isso. Exigia paciência entre os envolvidos: anjo, base e voador.

Após as aulas, ficávamos conversando, filosofando, devaneando sobre a prática e fazendo analogias com a vida. Aprendíamos sobre o corpo e sua dinâmica de movimento; aprendíamos sobre os outros e sobre nós mesmos; aprendíamos a realizar movimentos e criar combinações entre eles; aprendíamos a ser gentis, persistentes, a cuidar do outro, a organizar nossa fala e a ouvir com atenção; aprendíamos a ser e a conviver. Diante de tanto aprendizado, pensei: essa prática precisa ir para o chão da escola!

Assim, a partir da minha experiência com o Acroyoga, percebi a potência pedagógica inerente à prática. Se fazia bem para mim, por que não compartilhar? A docência, de algum modo, emerge naquele que a escolhe a partir da necessidade de compartilhar o que se aprende, ou seja, de passar adiante, e, ao mesmo tempo, no desejo de saber mais.

A CHEGADA DO ACROYOGA NO IFRS – CAMPUS RIO GRANDE

Em junho de 2022, a quadra do ginásio do IFRS – *Campus* Rio Grande, durante o evento "Educação Física tá On"[4], foi cenário para alguns voos[5]. Naquele período, ainda convivíamos com algumas medidas de segurança em decorrência da pandemia de COVID-

[3] Mais adiante há uma seção dedicada à Acrosul.
[4] Projeto de Ensino do IFRS – Campus Rio Grande que consiste na organização de um evento composto por diferentes oficinas com temáticas da Cultura Corporal do Movimento.
[5] "Voos" é uma metáfora, derivada do verbo voar, utilizada no Acroyoga para designar as posturas em que o praticante é elevado e sustentado pela base, remetendo à sensação de suspensão no ar.

19; mesmo assim, foi possível oportunizar aos estudantes da instituição a experiência do Acroyoga, marcando simbolicamente o início dessa prática no *Campus*.

Imagem 2: Participantes oficina “Educação Física tá On”

Fonte: acervo do projeto “Educação Física tá On”

Em março de 2023, o Acroyoga inicia a sua jornada oficial dentro do currículo da Educação Física do IFRS – *Campus* Rio Grande. Ao trabalharmos com a unidade temática Ginásticas nas aulas, introduzimos a modalidade ao conteúdo[6].

Ainda em 2023, o IFRS – *Campus* Rio Grande, sob minha coordenação, ofertou à comunidade o projeto de Extensão de Formação Continuada **"Práticas Pedagógicas em Educação Física Escolar"**. A proposta foi destinada a professores(as) e estudantes de Educação Física e áreas afins, tendo como objetivo central: *"Fomentar o estudo das Práticas Corporais relacionadas à Cultura Corporal de Movimento no contexto escolar, integrando conhecimentos técnicos, práticos e científicos."*

Para atender aos objetivos propostos, o projeto foi organizado em três etapas distintas e inter-relacionadas. A primeira etapa consistiu na oferta de um curso de 20 horas de Acroyoga com a Acrosul. Paralelamente, com encontros quinzenais, foi constituído um grupo de estudos, com o intuito de estabelecer diálogos e reflexões sobre como desenvolver a prática na escola. A terceira etapa, denominada laboratório prático, visou à aplicação dos conhecimentos teórico-práticos sobre o Acroyoga no Projeto de Ensino Pausa[7].

[6] Há uma seção neste capítulo dedicada à inserção do Acroyoga nas aulas de Educação Física.
[7] Projeto de Ensino do IFRS – Campus Rio Grande, vinculado à área da Educação Física, que oferecia aulas regulares de Ginásticas de forma extracurricular.

Imagem 3: Participantes do Projeto Práticas Pedagógicas em Educação Física Escolar

Fonte: acervo do projeto

Ainda em 2023, como encerramento das atividades do projeto, foi organizado um "Seminário de Partilha". O encontro contou com dois convidados para compartilhar relações entre o Acroyoga e as emoções: a psicóloga Beatriz Cunha, praticante de longa data de Acroyoga, e o artista e instrutor de Acroyoga Thiago Vagalume, que abordou o tema o Yôga do Acroyoga. Neste encontro, os participantes do Projeto de Formação Continuada relataram suas experiências e os aprendizados incorporados às suas práticas pedagógicas.

Motivada pelos encontros não previstos[8] com os participantes do projeto de formação continuada e pela constituição da ACROFURG[9], em 2024 o IFRS – *Campus* Rio Grande, sob minha coordenação, propus o **projeto de Extensão Acroyoga Jam**. Essa proposta teve como objetivo central oportunizar um espaço coletivo de trocas em torno da prática do Acroyoga.

O projeto destinou-se à comunidade riograndina, organizada em dois grupos de prática, com encontros sistemáticos semanais de uma hora. Esses encontros possibilitaram aprender, treinar e ensinar o que já se sabia sobre Acroyoga. Além dos encontros regulares, ao longo do ano de vigência do projeto foram ofertadas quatro aulas especiais de Acroyoga com a Acrosul, com a intenção de ampliar o repertório de movimentos dos praticantes para aplicação nos encontros semanais.

[8] Os encontros do grupo de estudo eram quinzenais, porém, como gostávamos de praticar e queríamos aperfeiçoar nossos movimentos, nos encontrávamos toda semana.
[9] Grupo de praticantes do Projeto de Formação Continuada que se reuniam na Fundação Universidade Federal de Rio Grande para praticar Acroyoga, liderado pela professora de Educação Física e técnica administrativa da instituição, Elina Rodrigues de Oliveira.

O projeto também contou com uma roda de conversa mediada pelo psicólogo da instituição, Luiz Eduardo Nobre dos Santos. O objetivo foi dialogar sobre questões emergentes da prática, como diferentes emoções (medo, frustração) e as relações de contato físico. Em uma das aulas especiais, realizou-se ainda uma aula integrada de Física, com a colaboração dos professores da instituição Yuri Lemos de Ávila e Luciana Almeida Mohnsam, na qual conceitos da Física foram abordados por meio das posturas do Acroyoga, fortalecendo o caráter interdisciplinar da proposta.

Em 2025, o projeto segue, porém com algumas alterações, entre elas uma sutil modificação no nome[10]; passamos a chamar de **Acroyoga Jam: conexão em movimento**. A área da Educação Física foi agraciada pela contratação temporária da professora Luiza Oliboni, que tem cerca de 12 anos de docência em Acroyoga, trazendo muita experiência e qualidade para os encontros do projeto.

Imagem 4: Participantes da Turma 1 do Acroyoga Jam – edição 2025

Fonte: acervo do projeto

No seu formato atual, o projeto conta com duas turmas que se encontram de forma sistemática, com encontros semanais de uma hora e meia de duração. Além disso, foi incluída no projeto a etapa Acroyoga Jam Itinerante, realizada em quatro escolas públicas do município, levando a prática da Acroyoga para outros espaços escolares e ampliando o acesso à vivência dessa prática corporal.

Outra novidade no ano de 2025 foi a organização de um tempo e espaço formativos para que os estudantes voluntários(as)[11] do projeto pudessem qualificar sua prática e, consequentemente, contribuir de forma mais consistente nos encontros com os grupos de participantes. (Ver imagens no final do capítulo.)

[10] A alteração aconteceu no momento de cadastro no sistema, que na época não aceitava o mesmo nome.
[11] É um aluno da instituição que atua enquanto equipe executora do projeto, porém sem auxílio financeiro.

Tabela 1 — Linha do tempo da inserção do Acroyoga no IFRS – Campus Rio Grande

ANO	Acontecimento
2022	• Oficina no evento: Educação Física tá On • Aulas de Educação Física
2023	• Projeto de Extensão: Práticas Pedagógicas em Educação Física Escolar • Aulas de Educação Física
2024	• Projeto de Extensão: Acroyoga Jam • Oficina no evento: Educação Física tá On • Aulas de Educação Física
2025	• Projeto de Extensão: Acroyoga Jam – Conexão em Movimento • Oficina no evento: Educação Física tá On • Aulas de Educação Física
2026	• Projeto de Extensão: Acroyoga Jam – Encontros e Partilhas • Projeto de Extensão: Acroyoga Jam Itinerante • Projeto de Ensino: A Cultura Corporal do Acroyoga no IFRS – *Campus* Rio Grande: origens, significados e possibilidades educativas

Fonte: elaborada pela autora.

Em 2026, através de editais de fomento externo de auxílio à extensão e pesquisa do IFRS, seguimos qualificando e consolidando o projeto de extensão Acroyoga Jam, que passa a ter um novo nome, **Acroyoga Jam: Encontros e Partilhas**, e ampliamos as ações com a criação de um novo projeto de extensão, o **Acroyoga Jam Itinerante**. Além das ações de extensão, o ano de 2026 marca também a oferta de um projeto de pesquisa em acroyoga, intitulado **"A cultura corporal do acroyoga no IFRS – *Campus* Rio Grande: significados e possibilidades educativas"**, ampliando as possibilidades de investigação, divulgação e compartilhamento dessa prática no contexto da Cultura Corporal de Movimento.

Os projetos vinculados à Acroyoga no IFRS – *Campus* Rio Grande têm ganhado força e se consolidado institucionalmente ao longo dos últimos anos. Um dos principais fatores que impulsionam o desenvolvimento dessa iniciativa é a parceria já estabelecida com a Acrosul, a qual tem sido uma grande inspiradora, incentivadora e colaboradora para a realização do projeto. A próxima seção é dedicada a essa comunidade que serve de base para nossos voos.

A PARCERIA COM A ACROSUL

A Acrosul é uma comunidade de Acroyoga da cidade de Rio Grande (RS), fundada em 2017 pela professora de Educação Física Luiza Oliboni e pelo fisioterapeuta Chrystopher Espinoza. O grupo tornou-se referência no ensino da modalidade na região, oferecendo aulas em seu espaço de prática, além de *workshops* e formações profissionais.

Foi por meio da Acrosul que iniciei meu percurso na prática do Acroyoga, em 2021, processo que segue em constante desenvolvimento. Os(as) fundadores(as) demonstram grande competência profissional e expressam, em sua forma de conduzir o trabalho,

princípios que consideramos centrais na prática do Acroyoga, como a gentileza, o cuidado, a atenção e o afeto.

Além das atividades de ensino, a comunidade também disponibiliza tempo e espaço para fortalecer os vínculos entre praticantes, ampliando as relações comunitárias que se estabelecem em torno da prática. Esse ambiente tem sido fundamental para a construção de uma base sólida de aprendizagem e para o encorajamento de levar o Acroyoga ao contexto escolar.

Ao longo destes três anos de desenvolvimento dos projetos de extensão, a Acrosul tem se configurado como uma importante parceira, participando de eventos, grupos de estudo e espaços de troca de experiências. A comunidade também compartilha seus conhecimentos em oficinas do evento Educação Física Tá On, ministra cursos nas formações promovidas pelo projeto e contribui diretamente para a qualificação dos(as) colaboradores(as) envolvidos(as) nas atividades.

ACROYOGA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Levar a prática de Acroyoga para a escola é, antes de tudo, dialogar com a missão, função, premissas e significados deste contexto. Além disso, faz-se necessário estabelecer uma relação com a concepção de Educação Física que desenvolvemos na instituição, refletindo onde o Acroyoga se encaixa e de que forma a inserção da prática poderá contribuir no processo educacional.

A escola confere um tempo e espaço de encontros, descobertas, transformações, construções de sentido e experiências significativas. Nessa perspectiva, a escola pode ser entendida como um espaço de formação humana e construção de relações. É lugar de estudo, encontro, diálogo e confronto, onde o sujeito aprende, transforma-se e se constitui na convivência com o outro (Silva; Silva; Molina Neto, 2015).

Uma das principais funções da escola é contribuir na formação integral do(a) aluno(a), ou seja, um espaço em que os sujeitos possam refletir, dialogar e construir conhecimento e consciência crítica para que possam ser ativos na transformação de sua realidade (Gava, 2025). Desta forma, "(...) é na escola que os estudantes compartilham e ampliam seus saberes contribuindo para uma melhoria das relações estabelecidas com seu meio social" (Acosta; Cunha; Marchand, 2021, p. 156).

A Educação Física, enquanto componente curricular inserida neste contexto, através dos diferentes temas da cultura corporal do movimento, contribui com os objetivos e funções da escola; está inserida na área das Linguagens e suas Tecnologias, tematizando as "[...] práticas corporais em suas diversas formas de codificação e significação social entendidas como manifestações das possibilidades expressivas dos sujeitos, produzidas por diversos grupos sociais no decorrer da história" (Brasil, 2018, p. 213). Diante disso, o componente curricular contribui na formação de sujeitos críticos e participativos, sendo,

> (...) essencial proporcionar aos estudantes a oportunidade de desenvolver uma compreensão crítica da Cultura Corporal de Movimento, permitindo-lhes apreender os diversos sentidos e significados atribuídos às práticas corporais em diferentes contextos, bem como sua interconexão com o mundo contemporâneo. Assim, estarão aptos a engajar-se de maneira crítica, autônoma, participativa e responsável nesse campo (Gava, 2025, p. 9).

No IFRS – *Campus* Rio Grande, estruturamos nossa prática a partir de uma perspectiva inclusiva, pautada no respeito à diversidade, construção coletiva e no estímulo à autonomia dos estudantes. Nesse contexto, consideramos a diversidade de conteúdos da EF, priorizando um processo de aprendizagem que emerge da relação do sujeito com o próprio corpo e com o ato de se movimentar, compreendendo o movimento como experiência formativa, expressiva e constitutiva da condição humana.

> O objeto de estudo da EF é o corpo nas suas relações com o "se-movimentar", considerando esse fenômeno como algo amplo, diversificado e socialmente construído. O estudo propiciado na EF, então, deverá abranger os aspectos sociais, culturais, históricos e políticos da sociedade. Nesse "se movimentar", a EF tematiza os conteúdos da Cultura Corporal de Movimento, os quais são: danças, lutas, esportes, brincadeiras e jogos, ginásticas e as práticas corporais de aventura (Acosta; Cunha; Marchand, 2021, p. 154).

Dessa forma, ao considerarmos o modo como a Educação Física é concebida no IFRS – *Campus* Rio Grande, o Acroyoga configura-se como uma prática potente para promover a formação integral dos estudantes. Ao analisarmos seus gestos motores, suas características expressivas, os diferentes modos de se movimentar, seu caráter lúdico, a possibilidade de inclusão, os aspectos emocionais que a prática provoca e o trabalho colaborativo que a constitui, compreendemos que, enquanto manifestação da cultura corporal de movimento, ela se insere no campo das Ginásticas, mais especificamente na Ginástica para Todos (GPT), denominada na BNCC (Brasil, 2018) como ginástica geral, que:

> "(...) reúne as práticas corporais que têm como elemento organizador a exploração das possibilidades acrobáticas e expressivas do corpo, a interação social, o compartilhamento do aprendizado e a não competitividade. Podem ser constituídas de exercícios no solo, no ar (saltos), em aparelhos (trapézio, corda, fita elástica), de maneira individual ou coletiva, e combinam um conjunto bem variado de piruetas, rolamentos, paradas de mão, pontes, pirâmides humanas etc. Integram também essa prática os denominados jogos de malabar ou malabarismo" (Brasil, 2018, p. 216).

Desde 2023, incorporamos o Acroyoga às aulas de Educação Física do IFRS – *Campus* Rio Grande, no contexto da temática das Ginásticas. A aceitação dos estudantes tem sido bastante positiva: eles(as) escolhem qual papel desejam desempenhar na prática, se divertem durante as atividades e demonstram grande colaboração entre si, ajudando-se mutuamente na realização das posturas.

Ao desenvolver esse conteúdo nas aulas, buscamos também propor dinâmicas que despertem a confiança, a entrega e a comunicação assertiva entre os(as) participantes. Mesmo quando não trabalhamos com posturas acrobáticas, é possível mobilizar e desenvolver esses sentimentos e habilidades, que são fundamentais para a prática, e isso é trabalhar Acroyoga.

Nossa experiência tem demonstrado o quanto essa proposta se revela inclusiva. O Acroyoga permite adaptações simples, possibilitando a participação de todos(as) os(as) estudantes. Nesse processo, os participantes são convidados(as) a manter atenção plena, dialogar e buscar coletivamente soluções para alcançar um objetivo comum: a realização da postura.

Algo bastante próprio da cultura do Acroyoga é a constituição de uma comunidade de prática[12]. Nessa perspectiva, os(as) praticantes se reúnem para treinar, trocar experiências tanto relacionadas ao movimento quanto à vida, fortalecendo vínculos de afeto, o sentido de grupo e o espírito coletivo entre os(as) envolvidos(as). Essa característica também está presente na GPT, que se configura como um espaço heterogêneo de troca de conhecimentos. Nesse contexto, os(as) participantes são desafiados(as) a se tornarem parte do grupo, desenvolvendo a habilidade de lidar com o(a) outro(a). Trata-se de um ambiente marcado por uma dinâmica permanente de doar e receber, que demanda construção de identidade coletiva, respeito e paciência nas relações (Menegaldo, 2018).

Para além de "encaixar" o Acroyoga em algo já institucionalizado no campo epistemológico da Educação Física, é possível reconhecer o quanto essa prática também mobiliza questões que emergem de sua própria vivência e que se mostram relevantes para o diálogo no contexto escolar. Entre os diversos temas que surgem em nossas práticas, destacam-se reflexões sobre o contato físico com o(a) outro(a), bem como sobre as percepções e crenças que construímos acerca de nossas próprias capacidades de realizar determinados movimentos.

É muito comum, nas aulas, por exemplo, que os(as) estudantes associem os papéis do Acroyoga a determinadas características corporais: acreditam que a função de base deve ser desempenhada pelo mais forte, a de voador pelo mais leve e que aquele que não possui mobilidade ou força suficientes deve assumir o papel de anjo. A partir dessas percepções iniciais, colocamos essas ideias à prova nas práticas, demonstrando que a organização dos movimentos não se dá exatamente dessa maneira. Esse momento também se torna uma oportunidade para dialogar com conhecimentos da Física, contribuindo para esclarecer e ampliar a compreensão sobre os princípios que organizam os movimentos. Nesse sentido, "(...) a integração dessas áreas pode enriquecer o ensino de Física, sugerindo a incorporação do Acroyoga como uma ferramenta pedagógica para ensinar conceitos físicos de maneira dinâmica e envolvente" (Silveira et al., 2025).

Incluir o aprendizado do Acroyoga nas aulas de Educação Física tem se mostrado muito rico; além de apresentar uma nova forma de movimentar-se, ampliando as possibilidades de práticas corporais para os estudantes, contribui para outros aprendizados da vida quando, por exemplo, relacionamos:

[12] A comunidade de prática compreende um grupo de indivíduos que trabalham juntos durante um longo período e que, por terem compartilhado práticas, também compartilham experiências ricas. Além disso, elaboram seus próprios mecanismos de confiança, porque sabem o que cada um deles é capaz de fazer (Ipiranga et al., 2005, p. 5).

> (...) as funções (anjo, voador e base) que são exercidas na prática, fazendo analogia com os papéis desempenhados na família, onde também sempre existe um elemento como o "voador", que está descobrindo novos caminhos, alçando novos voos e descobrindo a vida (na maioria das vezes os/as adolescentes); o papel do "base", aquele/a que sustenta e possibilita os voos, o/a provedor/a da família; e o/a cuidador/a "anjo", que é a pessoa que garante a segurança da família, que trata com cuidado e carinho, evitando quedas e erros de percurso. Assim, conseguimos aproximar a prática do cotidiano, reforçando a importância de vivermos em comunidade e perceber que todos os papéis são importantes (Santos et al., 2026, p. 134)

A inserção da prática nas aulas de Educação Física, o desenvolvimento de projetos de extensão ao longo desses três anos e a escassez de material acadêmico fizeram do Acroyoga um objeto de estudo. Na próxima seção, dedico-me a narrar nossas experiências com essa prática nesse campo de atuação.

A CONTRIBUIÇÃO DO ACROYOGA NO MEIO ACADÊMICO: NOSSAS PRIMEIRAS PRODUÇÕES E A FORMAÇÃO DO ESTUDANTE-PESQUISADOR

Os Institutos Federais, além de ofertarem a última etapa da educação básica de forma integrada ao ensino técnico, bem como outros níveis de formação — como cursos técnicos subsequentes, graduação e pós-graduação —, também oportunizam aos estudantes o contato com diversas possibilidades de aprendizagem. Nesse contexto, são desenvolvidos inúmeros projetos no âmbito do ensino, da pesquisa e da extensão, em diferentes áreas do conhecimento. Nesses projetos, estudantes atuam como voluntários ou bolsistas, participando da execução das propostas e ampliando seus horizontes formativos, ao mesmo tempo em que se inserem de maneira mais consistente no meio acadêmico.

De 2023 a 2025, passaram pelos projetos de extensão vinculados ao Acroyoga nove estudantes, sendo dois bolsistas e sete voluntários(as). Suas ações foram colaborar com a logística e funcionamento das atividades dos projetos, auxiliando na divulgação e captação de participantes; criaram e alimentaram um perfil no Instagram; contribuíram com ideias de práticas e sobretudo desenvolveram uma identidade muito forte com a modalidade. Esses estudantes participaram de inúmeros eventos acadêmicos, produzindo conhecimento e divulgando a prática. A tabela a seguircontém a relação de trabalhos apresentados em eventos acadêmicos[13] ao longo desses anos:

[13] Os resumos dos trabalhos encontram-se nos Anais eletrônicos dos eventos. Para acessar, visite a página do evento e procure pelo ano de interesse.

Tabela 2 — Trabalhos apresentados em eventos acadêmicos

Evento	Trabalho / Autoria
2023	
8º Salão de Pesquisa, Extensão e Ensino do IFRS – 11º SEMEX	Educação Física na escola: Práticas Pedagógicas Autores: Gabriel Nunes Maia Timm, José Antônio Bicca Ribeiro, Simone Araújo Spotorno Marchand, Elisabete Bongalhardo Acosta
7ª Mostra de Ensino, Pesquisa e Extensão de Rio Grande – 12º Seminário de Extensão	Práticas Pedagógicas em Educação Física Escolar Autor: Gabriel Nunes Maia Timm | Orientadora: Simone de Araujo Spotorno Marchand
2024	
9º Salão de Pesquisa, Extensão e Ensino do IFRS – 12º SEMEX	ACROYOGA JAM: dialogando com as sensações Autora: Betina Pereira Gandra | Orientadora: Simone de Araújo Spotorno Marchand
9º Salão de Pesquisa, Extensão e Ensino do IFRS – 12º SEMEX	Acroyoga Jam: conexão e movimento Autora: Mariana Ortiz | Orientadora: Simone de Araújo Spotorno Marchand
9º Salão de Pesquisa, Extensão e Ensino do IFRS – 12º SEMEX	Desafiando a gravidade: a Física da Acroyoga Autores: Manuella Piva da Silveira, Luciana de Almeida Mohnsam, Simone de Araujo Spotorno Marchand | Orientador: Yuri Lemos de Ávila
8ª Mostra de Ensino, Pesquisa e Extensão de Rio Grande – 13º Seminário de Extensão	Acroyoga Jam: comunidade em movimento Autora: Betina Pereira Gandra | Orientadora: Simone de Araújo Spotorno Marchand
8ª Mostra de Ensino, Pesquisa e Extensão de Rio Grande – 13º Seminário de Extensão	Voando com o Acroyoga Jam Autora: Mariana Ortiz | Orientadora: Simone de Araújo Spotorno Marchand
8ª Mostra de Ensino, Pesquisa e Extensão de Rio Grande – 13º Seminário de Extensão	Uma experiência interdisciplinar entre a Física e o Acroyoga Autores: Manuella Piva da Silveira, Luciana de Almeida Mohnsam, Simone de Araujo Spotorno Marchand | Orientador: Yuri Lemos de Ávila
23ª Mostra de Produção Universitária – FURG / 7º Salão de Indissociabilidade	Acroyoga Jam: comunidade em movimento (relato de experiência) Autora: Betina Pereira Gandra | Orientadora: Simone de Araújo Spotorno Marchand
2025	
9ª Mostra de Ensino, Pesquisa e Extensão de Rio Grande – 14º Seminário de Extensão	Acroyoga Jam: conexão em movimento – edição 2025 Autora: Betina Pereira Gandra | Orientadora: Nicolle Ruppenthal
9ª Mostra de Ensino, Pesquisa e Extensão de Rio Grande – 14º Seminário de Extensão	Acroyoga Jam itinerante: a prática nas escolas Autora: Mariana Ortiz | Orientadora: Simone de Araújo Spotorno Marchand
9ª Mostra de Ensino, Pesquisa e Extensão de Rio Grande – 14º Seminário de Extensão	Acroyoga Jam: prática corporal e desenvolvimento socioemocional Autora: Manuella Piva da Silveira | Orientadora: Simone de Araújo Spotorno Marchand
24ª Mostra de Produção Universitária – FURG / 8º Salão de Indissociabilidade	Acroyoga Jam e as possibilidades de socialização no IFRS – Campus Rio Grande Autoras: Betina Pereira Gandra e Simone de Araújo Spotorno Marchand | Orientadora: Nicolle Ruppenthal
24ª Mostra de Produção Universitária – FURG / 8º Salão de Indissociabilidade	Acroyoga Jam itinerante: um relato de experiência sobre a prática da acroyoga em escolas públicas Autoras: Mariana Ortiz e Simone de Araújo Spotorno Marchand | Orientadora: Luiza Oliboni
24ª Mostra de Produção Universitária – FURG / 8º Salão de Indissociabilidade	Acroyoga e Física: possibilidades interdisciplinares Autora: Manuella Piva da Silveira | Orientadora: Simone de Araújo Spotorno Marchand
44º Simpósio Nacional de Educação Física	Acroyoga Jam: novas práticas corporais em ambiente escolar Autores: Simone de Araujo Spotorno Marchand, Luiza Oliboni, Chrystopher Espinoza, Manuella Piva da Silveira, Betina Pereira Gandra e Mariana Ortiz

Fonte: elaborada pela autora.

Em 2025, o Projeto de Extensão Acroyoga Jam, em parceria com a Acrosul, ministrou uma oficina na 9ª Mostra de Ensino, Pesquisa e Extensão de Rio Grande[14], que teve como tema Saúde e Bem-estar Digital. No mesmo ano, durante o 10º Salão de Pesquisa, Ensino e Extensão do IFRS[15], realizado em Bento Gonçalves, o Acroyoga Jam também teve a oportunidade de compartilhar a prática por meio de uma oficina, da qual participaram estudantes de diversas unidades da instituição.

Os projetos de extensão contribuem de forma significativa para a formação dos estudantes, ao abrirem espaços de aprendizagem coletiva e de descoberta. Funcionam como uma ponte que possibilita a inserção dos(as) discentes no ensino e na pesquisa, ao mesmo tempo em que promovem a socialização de conhecimentos com a comunidade por meio das ações extensionistas. Essas experiências passam a compor o percurso formativo dos estudantes, contribuindo para sua constituição enquanto sujeitos e favorecendo um amadurecimento que os prepara, de maneira mais segura, para outras vivências. Como relata uma estudante voluntária do projeto:

> *"Minha evolução na prática e atuando no projeto foi notória, principalmente na questão da autoconfiança para praticar e apresentar os trabalhos em eventos."*
>
> ***Estudante voluntária do projeto – edição 2025***
>
> *Texto extraído do relatório final*

O impacto gerado nos estudantes que atuam no projeto vai além da iniciação científica, pois nem todos se sentem à vontade ou têm interesse em apresentar trabalhos em eventos. Ainda assim, o projeto cumpre sua função de contribuir para a formação integral dos estudantes. Além disso, possibilita que eles percebam que a prática do Acroyoga ultrapassa a dimensão de uma modalidade de exercício físico, revelando-se também como uma experiência que ensina modos de se relacionar com os(as) outros(as).

> *"Com o tempo, percebi que atuar como voluntária no projeto vai muito além de ensinar acroyoga. É um processo de conexão humana, apoio coletivo e troca de experiências. Cada treino, mesmo aqueles que não saem como o planejado, representa evolução, tanto dos participantes quanto minha. Aprendi a ter mais calma, a transmitir segurança, a confiar no grupo e a lidar com o medo de falhar na frente dos outros. O voluntariado transformou o acroyoga para mim: deixou de ser só uma prática física e se tornou uma experiência completa, envolvendo corpo, mente, empatia e construção de comunidade."*
>
> ***Estudante voluntária do projeto – edição 2025***
>
> *Texto extraído do relatório final*

[14] Evento do IFRS – Campus Rio Grande para a divulgação, promoção e socialização dos conhecimentos produzidos nos âmbitos do ensino, da pesquisa e da extensão.
[15] Evento do IFRS promovido pela reitoria da instituição para a divulgação, promoção e socialização dos conhecimentos produzidos nos âmbitos do ensino, da pesquisa e da extensão de todos os campi.

ENTRE BASES, CUIDADOS E VOOS: O ACROYOGA GANHA UM NOVO ESPAÇO

Como evidenciado ao longo deste capítulo, a inserção do Acroyoga no IFRS – *Campus* Rio Grande não ocorreu de maneira imediata, mas foi sendo construída gradativamente a partir das experiências pedagógicas desenvolvidas nas aulas de Educação Física, do envolvimento dos estudantes e da criação de espaços de prática coletiva. Nesse percurso, a modalidade passou a extrapolar o espaço da aula, configurando-se também como campo de atuação em projetos de extensão e em ações formativas que articulam ensino, pesquisa e comunidade.

As experiências narradas evidenciam que o Acroyoga, enquanto prática da cultura corporal do movimento, apresenta grande potencial pedagógico ao mobilizar dimensões corporais, expressivas, afetivas e colaborativas. Ao demandar confiança, comunicação, cooperação e cuidado com o(a) outro(a), a prática favorece a construção de vínculos entre os(as) participantes e contribui para o fortalecimento do senso de coletividade, aspecto bastante presente na cultura do Acroyoga e nas comunidades de prática que se formam em torno dele.

Nesse contexto, as parcerias estabelecidas com a comunidade local e com grupos de praticantes, como a Acrosul, também desempenham papel fundamental na consolidação da prática dentro do Instituto, ampliando os espaços de aprendizagem e possibilitando trocas de saberes entre diferentes sujeitos e experiências.

Assim, compreende-se que a presença do Acroyoga no IFRS – *Campus* Rio Grande tem contribuído não apenas para diversificar os conteúdos trabalhados na Educação Física, mas também para promover experiências formativas que dialogam com a proposta de formação integral dos estudantes. Ao integrar movimento, colaboração, expressão e convivência, a prática reafirma o potencial das práticas corporais como espaços de aprendizagem que ultrapassam o domínio técnico, alcançando dimensões humanas, sociais e culturais da formação.

(Fonte: Acervo da autora)

REFERÊNCIAS

[1] ACOSTA, Elisabete Bongalhardo; CUNHA, Leonardo Costa da; MARCHAND, Simone de Araújo Spotorno. A Educação Física no IFRS *Campus* Rio Grande: uma proposta pedagógica. In: FREITAS, Gustavo da Silva (org.). *Da formação, da política e do exercício profissional: cenas e cenários da Educação Física escolar em uma cidade no Sul do Brasil* [recurso eletrônico]. Rio Grande, RS: Ed. da FURG, 2021. p. 142–176.

[2] BRASIL. *Base Nacional Comum Curricular – Ensino Médio*. Brasília: Ministério da Educação, 2018.

[3] GAVA, Flávio Azevedo. *A diversificação dos conteúdos nas aulas de Educação Física: lutas e práticas corporais de aventura*. Orientador: Prof. Dr. Ueberson Ribeiro Almeida. 2025. 264 f. Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – ProEF) – Centro de Educação Física e Desportos, Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2025.

[4] IPIRANGA, Ana Silvia Rocha; MENEZES, Ricardo Bezerra de; MATOS, José Lindoval Lima; MAIA, Gládia Lorena Lima. Aprendizagem como ato de participação: a história de uma comunidade de prática. *Cadernos EBAPE.BR*, v. 3, n. 4, p. 1–17, dez. 2005. Disponível em:

[5] https://www.scielo.br/j/cebape/a/BNSRyJf6qhtXLwrqWxpj6kG/. Acesso em: 7 mar. 2026.

[6] MENEGALDO, Fernanda Raffi. *Ginástica para todos: por uma noção de coletividade*. 2018. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2018.

[7] NEMER, Jason. *Move, connect, play: the art and science of AcroYoga*. New York: St. Martin's Press, 2022.

[8] **SANTOS**, Leontine Lima dos; **MARCHAND**, Simone de Araujo Spotorno; **OLIBONI**, Luiza Helena; **ESPINOZA**, Chrystopher Pintanel. Acroyoga Jam Itinerante: uma experiência transformadora. **Revista Didática Sistêmica**, v. 28, n. 1, p. 128-138, jan./jun. 2026. ISSN 1809-3108.

[9] SILVA, Marlon André da; SILVA, Lisandra Oliveira e; MOLINA NETO, Vicente. Possibilidades da educação física no ensino médio técnico. *Movimento*, Porto Alegre, v. 22, n. 1, p. 325–336, jan./mar. 2016. Disponível em: https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/54333. Acesso em: 6 mar. 2026.

[10] SILVEIRA, Manuella Piva da et al. Desafiando a gravidade: a Física da Acroyoga. In: SALÃO DE PESQUISA, EXTENSÃO E ENSINO DO IFRS, 9., 2024, [s.l.]. *Anais eletrônicos*... [s.l.]: IFRS, 2024.

CAPÍTULO 06

Corporalidade feminina, Pole Dance e violência de gênero: atravessamentos de um corpo "público"

Helena Aristimunha Pereira de Oliveira Simas, Patrícia da Rosa Louzada da Silva

A partir do entendimento de que o controle da sociedade sobre os indivíduos não opera apenas pela ideologia ou pela consciência, mas tem início no corpo, o "corpo é uma realidade biopolítica" (Foucault, 1979, p. 77). Sendo assim, o corpo feminino é produto de uma construção histórica, cultural e social que, ao longo da história da humanidade, tem sido sujeitado à subordinação de atender às demandas de uma sociedade patriarcal. A mulher e sua corporalidade foram e ainda são alvo de imposições externas (e internalizadas) que buscam educar, controlar, encaixar e domesticar este corpo a serviço da manutenção da ordem social patriarcal que privilegia o gênero masculino e a masculinidade enquanto posição normativa de poder.

À vista disso, o corpo feminino permanece historicamente objetificado e (hiper)sexualizado, sustentado pela permanência do machismo estrutural. São observados discursos reproduzidos, inclusive pelas próprias mulheres, vítimas desse sistema, que incorporam normas de gênero e passam a se adequar e perpetuar mecanismos de controle sobre seus corpos e outros corpos femininos. É nesse mesmo sentido que atua a ordem patriarcal de gênero, na qual as relações de gênero (binárias) configuram-se como desiguais e hierárquicas, permitindo a dominação-exploração de um gênero sobre o outro (Saffioti, 2004).

Diante desse cenário, as relações de poder que exercem o controle sobre o corpo feminino configuram-se como ainda mais perversas quando dizem respeito aos corpos de mulheres negras dentro desse contexto. A discriminação e opressão sofridas pela mulher negra e seu corpo, na intersecção de seu gênero e raça, tornam-se evidentes, tendo em vista que a sociedade brasileira ainda reproduz e normaliza noções e comportamentos oriundos da escravatura.

O árduo passado histórico enfrentado pelas mulheres e seus corpos juntamente com uma prática corporal originária de um ambiente marcado por processos de estigmatização e desvalorização social resultam em perspectivas que interpretam o corpo feminino que vivencia o Pole Dance enquanto um corpo que se distancia da cultura dominante, ocupando uma posição periférica no reconhecimento social e cultural.

Apesar da significativa popularização do Pole Dance, tal movimento ainda é recente; a prática continua sendo frequentemente associada e reduzida, no imaginário coletivo, ao significado e ao contexto de sua origem no século XX. Uma vez que, devido à falta de conhecimento e informação acerca do Pole Dance contemporâneo em sua magnitude, não só a prática, como também as pessoas que a exercem, especialmente as mulheres, tornam-se suscetíveis ao (pré) julgamento de cunho conservador e moralista.

No entanto, quer seja como esporte, arte ou dança sensual, a transformação pessoal na autoestima feminina acarreta em novos significados e importância na sociedade, sendo incentivada uma política de se (re)apropriar dos direitos desse corpo e subverter às normas impostas (Achôa, 2019).

Os dados e informações apresentados a seguir decorrem de uma pesquisa desenvolvida para o Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande (FURG) no ano de 2025, na cidade do Rio Grande – RS. A pesquisa possui caráter exploratório (Gil, 2008) com abordagem qualitativa, utilizando como instrumento de pesquisa as entrevistas semiestruturadas (Minayo, 2007) e, para a análise dos dados coletados, foi aplicado o método da análise de conteúdo (Bardin, 2011).

ESTIGMAS, PRECONCEITO E VIOLÊNCIA DE GÊNERO

Entre os relatos das entrevistadas, destaca-se a fala da entrevistada P1, que afirma ainda perceber muitos discursos preconceituosos direcionados ao Pole Dance e ao corpo feminino. Ela comenta que recebe uma quantidade considerável de mensagens de homens nas redes sociais que enxergam a sua prática enquanto um "convite":

> *[...] Porque, tipo, embora esteja bem melhor assim, né? Mas, ah, os caras ainda são muito machistas. Eu não sei se por mim é que tem um recorte racial [...] Recebo muita mensagem no direct. E às vezes os caras vêm assim, tipo, achando que tu tá ali te oferecendo [...] E eu tenho uma barra de pole em casa e às vezes eu chamo alguém pra – eu moro sozinha com a minha filha [...] Às vezes eu chamo alguém pra arrumar alguma coisa na minha casa, daí eu vejo que ficam olhando. Tem um cara que ficou me perguntando [...] "quê que é isso?" "É uma barra de pole" [...] Depois ele começou a me perguntar várias coisas, assim, pra saber se eu morava sozinha. E aí, eu fiquei pensando: "Ah, o cara acha que eu sou do job, né?". Porque sustenta uma casa sozinha e tem carro, e tem isso, e tem aquilo. E aí olhou a barra e já pensou, né? Com certeza... Já entrou com julgamento assim... (Participante P1, 2025).*

Através da contribuição da entrevistada, fica evidente que o Pole Dance e as adeptas da prática são vítimas da estigmatização e se tornam alvo de preconceito e julgamento, sobretudo vindos de sujeitos do gênero masculino. Esses sujeitos, através de um olhar atravessado por valores orientados pela lógica da dominação masculina, reduzem o corpo feminino à condição de objeto, esvaziando-o de autonomia e agência, bem como reafirmam relações desiguais de poder.

A participante P2 também traz a questão do preconceito em relação à exposição do corpo feminino e à associação da prática com o mercado sexual:

> *[...] Tem algumas cabecinhas/mentes, né? Ainda mais as masculinas, que o Pole é uma coisa assim...que não é um esporte [...] Que não é um esporte que uma mulher que, por exemplo, que seja casada, deva fazer e que tu não deve postar uma foto daquilo ali, sabe? [...] É uma coisa assim que tu vê o machismo? Sabe? Aí, por exemplo, tu posta uma foto aí, "ai como é que pode? Aí tu sendo casada, tu postou uma foto dessa, olha a roupa que tu tá..." Eu digo, tá, mas aí vocês estão na praia...e às vezes tu escuta de mulher isso, tá? [...] mas no início foi bem assim, se tu tá no Pole, é porque tu faz programa ou você faz uma apresentação, entendeu? Da mentalidade deles, é isso (Participante P2, 2025).*

O que realmente acontece e se comprova através do relato da entrevistada é o profundo desconhecimento acerca do Pole Dance como um todo. A sociedade já parte através de críticas e reforça o preconceito com a prática sem mesmo haver uma tentativa de aproximação.

Esse cenário se intensifica no ambiente digital, onde a distância física e o anonimato ampliam a sensação de impunidade e reforçam o que Jane (2017) denomina de "cybermisogyny", ou misoginia mediada por tecnologia.

Assim, compreende-se a naturalidade com que a sociedade "permite" que nossos corpos sejam invadidos, seja por meio de olhares, falas ou ações. O corpo feminino se expressando dentro de uma prática corporal é interpretado enquanto um corpo público, corpo esse que é permanentemente exposto à vigilância social e à regulação moral, sendo-lhe imposto, de fora, o que é permitido ou não fazer.

PERFORMATIVIDADE DE GÊNERO E O CORPO FEMININO

A entrevistada P1 relaciona o julgamento sobre o Pole Dance com o poder do corpo feminino em sua autonomia:

> *[...] Ah, eu acho que a sociedade tem medo do poder feminino. Eu acho que é isso. Né? Da gente dominar o nosso corpo, da gente saber o que a gente quer. Isso é muito revolucionário, né? Eles querem que a gente tenha culpa, que a gente tenha tabu... Nós somos mulheres que têm uma sexualidade, um corpo poderosíssimo. E a história sempre fez com que a gente se distanciasse desse potencial, assim, né? Então, quanto mais submissa a gente tiver, melhor pro sistema patriarcal, né? [...] Só serve quando for pra julgar. Se não for, eles não querem (Participante P1, 2025).*

Os achados da participante P1 conversam diretamente com o relato da participante P3, que traz sobre o conservadorismo presente na sociedade:

> *[...] Porque a sociedade está acostumada a que a mulher seja conservadora. Sempre. No início a gente tinha que usar saia, né? [...] Evidentemente é porque o corpo feminino sempre foi oculto para a sociedade. Quando a gente expõe o corpo feminino, nossa, é muito. É demais. É um impacto, sim (Participante P3, 2025).*

A entrevistada P4 traz à tona a condição da "mulher objeto":

> *[...] Porque a gente ainda é colocada nesse lugar de objeto de desejo, né. E até, por exemplo [...] Os feminicídios. O que é um feminicídio, né? É o poder de um homem que acha que a mulher é um objeto a ponto de... "Eu não te quero mais, tu só me incomoda, eu te mato." Nenhum deles raciocina desse modo quando está praticando o crime. Mas nos coloca nesse espaço, né, que não importa, tu não vai seguir o que eu quero? toma. Então, acho que a gente ainda é assim. Sempre o objeto. Ou de desejo, ou um objeto que incomoda [...] A nossa sociedade é extremamente machista, né. E nos coloca nesse espaço, com certeza (Participante P4, 2025).*

O depoimento da entrevistada P4 revela, de uma maneira precisa, a persistência de uma lógica estrutural que insere a mulher em uma posição de objetificação. Essa percepção também é identificada como núcleo ideológico do patriarcado, que reduz a mulher a um corpo disponível e controlável (Beauvoir, 1949; Bartky, 1990; Dworkin, 1981).

Assim, as praticantes de Pole Dance enfrentam um duplo movimento: um movimento interno de ressignificação de sua corporalidade, com o objetivo de romper com discursos que reduzem seus corpos a instrumentos da sexualização heteronormativa; e um movimento externo, de enfrentamento da ótica social que insiste em associar a prática ao campo da objetificação e não da performance artística, esportiva ou da autonomia corporal (Bordo, 1993; Butler, 1990).

EMPODERAMENTO E RESSIGNIFICAÇÃO DA CORPORALIDADE

A respeito da influência da prática de Pole Dance no empoderamento físico e psicológico das mulheres, o estudo evidencia grandes impactos positivos e reconexão com a sensualidade feminina das mulheres praticantes. A participante P1 relata:

> *Ah, que eu fiquei me sentindo uma grande gostosa! E aí eu não sentia culpa sobre isso, sabe? Não tinha uma boa relação com a minha imagem, e o pole me ajudou muito com isso... Mas o pole me ajudou bastante nisso porque eu consigo me sentir bonita e não me sentir culpada por isso. É uma coisa que me faz bem, eu vejo que me faz bem. Não tô prejudicando ninguém. Se tá fazendo bem pra mim, então tá tudo certo, não tem problema nenhum, né? Daí aliviou um pouco, acho, que essa culpa que eu tinha, assim, de que eu não podia, sei lá, ser uma mulher sensual. Que eu podia querer. O pole me ajudou muito nisso. A gente fica se sentindo bonita, gostosa, e aí a gente se sente invencível (Participante P1, 2025).*

A partir disso, observa-se o papel significativo e relevante do Pole Dance como dispositivo de reconstrução subjetiva, permitindo à entrevistada um processo de ressignificação da própria imagem e de reconexão com sua autoestima. A prática possibilita o exercício do seu direito de sentir-se forte, bonita e sensual sem que tais sensações sejam acompanhadas pela culpa.

A participante P2 afirma o quanto a prática do Pole Dance a conecta com a sua liberdade e autonomia:

> *[...] No Pole eu me sinto mais livre. Quando eu vou para o meu pole, além de ter as minhas colegas ali, né? [...] Ali eu me sinto acolhida... A gente conversa muito sobre uma coisa e outra. E em relação ao corpo, tu se sente mais livre, tu se sente mais realizada, essa é a palavra. Ali tu faz o que bem entende, sabe? Não é aquela pressão, não é assim que isso tá certo, isso tá errado, tu te solta, eu me sinto livre ali [...] me faz sentir mais segura e empoderada, com certeza. É essa a palavra! (Participante P2, 2025).*

A participante P3 também apresenta o ambiente e a prática do Pole Dance enquanto algo terapêutico, que desperta autonomia e autoconfiança:

> *Bah, eu aprendi muito que meu corpo é surpreendente. Nossa, ele tem uma memória muscular muito forte. E que eu tenho limite, a gente tem limite [...] Porque eu sinto que o pole é um lugar que eu paro de pensar. [...] É terapêutico. Eu paro de pensar em todos os meus problemas. Quando eu passo a porta do estúdio, eu só vou para fazer pole. [...] O pole dance me ajudou muito também a enxergar isso. Quem tem controle sou eu, e quem decide como vai fazer as coisas sou eu. E o pole dance me ajudou muito nisso, a demonstrar que realmente eu consigo o que eu quero (Participante P3, 2025).*

Ao compreender o Pole Dance como "a sua hora" — um espaço ininterrupto de vivência, prazer e liberdade —, a entrevistada demonstra que a prática contribui para fortalecer sua autonomia, reafirmando sua capacidade de decisão, ação e autoeficácia.

Portanto, ao desafiar as estruturas e desestabilizar os estigmas de um sistema opressor, apropriando-se de sua corporalidade, a mulher pode dar novos sentidos à sua participação enquanto sujeito na sociedade, reconstruindo sua identidade através de uma perspectiva própria. O Pole Dance constitui-se como uma prática que cria seu próprio espaço, pois tal espaço não é simplesmente encontrado — é construído pelas mulheres que o ocupam, para que o corpo feminino deixe de ser um objeto sob a ótica e controle masculinos, para vir a ser um sujeito que age de acordo com seus próprios desejos e vontades.

"Existe uma constante drenagem de energia que poderia ser mais bem usada em redefinir a nós mesmas e em criar cenários realistas para modificar o presente e construir o futuro" (Lorde, 2019).

REFERÊNCIAS

[1] ACHÔA, Júlia de Freitas. A mulher escarlate: uma exposição sobre empoderamento da mulher em espaços urbanos através do Pole Dance. 149 p. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Comunicação e Expressão, Graduação em Design. Florianópolis, 2019.

[2] ALVES, Lorena Araujo; NÓBREGA, Adriana Nogueira. "But that's because people don't know what Pole Dancing is": Contributions of evaluation to the discursive analysis of stigmas. Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, PUC-RJ, Rio de Janeiro, RJ, Brasil, 2020.

[3] BARDIN, L. Análise de conteúdo. São Paulo: Edições 70, 2011.

[4] BARTKY, Sandra Lee. Femininity and Domination: Studies in the Phenomenology of Oppression. New York: Routledge, 1990.

[5] BEAUVOIR, Simone de. O Segundo Sexo. 2. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980 [1949].

[6] BORDO, Susan. Unbearable Weight: Feminism, Western Culture, and the Body. Berkeley: University of California Press, 1993.

[7] BUARQUE, Cristina. A culpa como matéria de desconstrução do feminismo. Mandrágora, [S. l.], v. 4, n. 4, p. 77–83, 2025.

[8] BUTLER, Judith. Problemas de gênero: feminismo e subversão da identidade. 16. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2018.

[9] CARDOSO, M. R.; OLIVEIRA, S. G.; GHELLI, K. G. Análise de Conteúdo: uma metodologia de pesquisa qualitativa. Cadernos da FUCAMP, v. 20, n. 43, p. 98–111, 2021.

[10] CARDOSO, Taís Prass; MALLMANN, Anelise; NUNES, Margarete Fagundes; RENNER, Jacinta Sidegum. O corpo feminino invadido: recortes da construção social de um corpo público/objetificado. Periódico do Núcleo de Estudos e Pesquisas sobre Gênero e Direito, João Pessoa, v. 9, n. 2, p. 70, 2020.

[11] CITRON, Danielle Keats. Hate Crimes in Cyberspace. Cambridge: Harvard University Press, 2014.

[12] DWORKIN, Andrea. Pornography: Men Possessing Women. New York: Perigee Books, 1981.

[13] FOUCAULT, Michel. História da Sexualidade: A Vontade de Saber. Rio de Janeiro: Graal, 1976.

[14] FOUCAULT, Michel. Microfísica do poder. Organização e tradução de Roberto Machado. Rio de Janeiro: Graal, 1979.

[15] GIL, Antonio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

[16] HOOKS, bell. The Will to Change: Men, Masculinity, and Love. New York: HarperCollins, 2004.

[17] JANE, Emma A. Misoginia online. London: SAGE Publications Ltd, 2017.

[18] JOVCHELOVITCH, S. (org.). Textos em Representações Sociais. Petrópolis: Vozes, 1997. p. 31-85.

[19] LAGARDE, Marcela. Los cautiverios de las mujeres: Madresposas, monjas, putas, presas y locas. Ciudad de México: Siglo XXI, 2006.

[20] LOPES, Helena Theodoro. Mulher negra, mitos e sexualidade. In: SIMPÓSIO INTERNACIONAL O DESAFIO DA DIFERENÇA (1). Salvador, Bahia, 2007.

[21] LOPES, Luiz Paulo da Moita. Discurso de identidades sociais: discurso como espaço de construção de gênero, sexualidade, raça, idade e profissão na escola e na família. Campinas: Mercado de Letras, 2001.

[22] LORDE, Audre. Irmã outsider: ensaios e conferências. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2019.

[23] MANTILLA, Karla. Gendertrolling: How Misogyny Went Viral. Santa Barbara: Praeger, 2015.

[24] MINAYO, M.C.S. et al. Pesquisa Social: teoria, método e criatividade. Rio de Janeiro: Vozes, 1994.

[25] OSTERNE, Maria do Socorro Ferreira; SILVEIRA, Clara Maria Holanda. Relações de gênero: uma construção cultural que persiste ao longo da história. O Público e o Privado, n. 19, p. 101-121, jan./jun. 2012.

[26] SAFFIOTI, Heleieth Iara Bongiovani. Gênero, patriarcado, violência. São Paulo: Fundação Perseu Abramo, 2004.

[27] SEGATO, Rita Laura. Las estructuras elementales de la violencia. Buenos Aires: Prometeo, 2003.

[28] SOARES, C.; ZOBOLI, F. Body education and the corporal practice of pole dance: on levers of strength and (un)balances of a female body. Journal of Research and Knowledge Spreading, Universidade Federal de Sergipe, 2022.

CAPÍTULO 07

Desenvolvimento de habilidades psicomotoras em pessoas idosas: uma revisão narrativa

Denise Lima Meireles

O envelhecimento saudável foi redefinido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) não pela ausência de doenças, mas pela manutenção da habilidade funcional como critério central — compreendida como o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar em idade avançada (Perracini; Guerra; Pereira, 2019). A funcionalidade inclui tanto capacidades físicas e mentais (capacidade intrínseca) quanto a interação dessas capacidades com os recursos pessoais e ambientais.

O envelhecimento biológico resulta na acumulação de danos moleculares e celulares, levando à diminuição gradual de capacidades físicas e mentais. Problemas como a redução do controle postural e da marcha, o maior tempo de processamento sensorial e o declínio cognitivo impactam diretamente a independência funcional dos idosos. O desenvolvimento psicomotor constante nesse processo torna-se, portanto, fundamental.

A psicomotricidade trabalha a globalidade do indivíduo, articulando aspectos motores, intelectuais, emocionais e expressivos. Dentro da prática da ginástica de condicionamento, elementos psicomotores como o tônus muscular, a coordenação motora ampla, o equilíbrio, a postura, a lateralidade, a estruturação espaço-temporal e o relaxamento podem ser sistematicamente desenvolvidos (Bueno, 2014).

Este capítulo, fundamentado em revisão narrativa da literatura realizada na base PubMed no ano de 2025, objetiva identificar os efeitos de intervenções físicas e/ou cognitivas — com ênfase no treinamento de ginástica de condicionamento — nas capacidades físicas e cognitivas de pessoas idosas.

DA PRÁTICA À PESQUISA: A TRAJETÓRIA NO NUTI

O interesse pelo tema não nasceu apenas de uma curiosidade acadêmica. Ao longo de quatro anos como integrante da equipe profissional do Núcleo Universitário da Terceira Idade (NUTI/FURG), no projeto de extensão "Atividades Físicas, Culturais e de Lazer", pude acompanhar de perto o processo de envelhecimento em sua dimensão mais concreta e humana.

Essa trajetória teve início ainda antes da graduação em Educação Física, durante o estágio em Psicologia Social no curso de Bacharelado em Psicologia, nos anos de 2016 e 2017, em duas Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI) na cidade de Rio Grande/RS. Ali me deparei com as múltiplas faces das perdas no envelhecimento — não apenas as físicas e cognitivas, mas aquelas que acompanham a institucionalização: a perda da residência, dos bens, dos amigos, o distanciamento familiar.

No retorno das atividades presenciais do NUTI, em 2022, após o distanciamento social imposto pela pandemia de COVID-19, foi possível observar com clareza o impacto da inatividade no grupo. Muitos participantes deixaram de realizar deslocamentos

simples por temor ao contágio, reduzindo drasticamente o nível de atividade física. O grupo retornou com dificuldades significativas: alguns necessitavam de apoio constante para executar os exercícios de ginástica; em certos casos, o apoio era integral.

Após um semestre de trabalho voltado ao fortalecimento muscular e resistência, a equipe decidiu enfatizar habilidades de coordenação motora ampla e equilíbrio. Os avanços físicos observados nessa ênfase foram, na percepção da equipe, mais visíveis do que em qualquer outro período anterior. Essa percepção foi o ponto de partida para a investigação científica: seria possível encontrar na literatura evidências que corroborassem, com dados quantitativos, os benefícios do treinamento psicomotor sistematizado nessa população?

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo qualitativo, caracterizado como revisão narrativa da literatura, cujo objetivo foi identificar e discutir os efeitos de programas de ginástica de condicionamento voltados ao desenvolvimento de capacidades psicomotoras em idosos saudáveis. A busca foi realizada na base de dados PubMed, no período de maio de 2024 a novembro de 2025, utilizando-se estratégia inspirada no modelo PICO.

Foram encontrados 700 artigos publicados entre 1975 e 2025. Os critérios de inclusão abrangeram estudos em português ou inglês, com amostras de idosos, que realizaram treinamento físico ou psicomotor e avaliaram o benefício em alguma capacidade cognitiva. Foram excluídos estudos não realizados em humanos, sem avaliação de capacidades físicas ou cognitivas, com intervenção exclusivamente cognitivo-psicoterápica, com amostras apresentando condições que interferissem na fluidez do treinamento físico, sem supervisão, ou com acesso apenas pago. Após leitura de títulos, resumos e artigos completos, chegou-se a 10 estudos que compuseram a amostra final.

RESULTADOS: NOÇÕES GERAIS SOBRE O TREINAMENTO FÍSICO PARA PESSOAS IDOSAS

A revisão de Zhong et al. (2024), que analisou 155 estudos publicados entre 2004 e 2024, oferece um panorama amplo sobre os mecanismos pelos quais o exercício físico beneficia a população idosa. Intervenções que abordam simultaneamente as dimensões física, cognitiva e psicológica mostram-se promissoras para o fortalecimento muscular, a melhora da estabilidade postural e o aprimoramento de habilidades cognitivas como atenção e consciência espacial.

Em relação à prevenção de quedas — uma das principais preocupações na atenção à saúde do idoso —, os autores identificaram que exercícios voltados ao equilíbrio, controle postural e propriocepção podem reduzir a taxa de queda em 23% e o número de vítimas em 15%. O Tai Chi, exercícios com apoio unipodal e prancha de equilíbrio foram destacados como especialmente eficazes para ajustes posturais mais precisos.

O treinamento de força do core e o Pilates foram identificados como eficazes para a melhora de força, equilíbrio e desempenho funcional, contribuindo também para a velocidade da marcha. Exercícios aeróbicos, por sua vez, ativam múltiplas regiões cerebrais associadas à memória, à velocidade de processamento e à percepção espacial, além de promoverem neurogênese e maior plasticidade sináptica.

INTERVENÇÕES PSICOMOTORAS BASEADAS EM DUPLA TAREFA

O treinamento de dupla tarefa — realização simultânea de uma atividade física e uma tarefa cognitiva — foi investigado em três estudos com resultados convergentes. Moriota et al. (2018) acompanharam, por dois anos, 19 idosos japoneses submetidos a um treinamento semanal de 60 minutos, composto por ginástica mental com movimentos complexos dos dedos, treinamento de resistência, exercícios aeróbicos e dupla tarefa. O grupo intervenção apresentou melhora significativa na função cognitiva, especialmente nos domínios atenção e fluência verbal/compreensão ($p<0,013$), enquanto o grupo sem intervenção sofreu deterioração mais rápida nesses mesmos domínios.

Steinmetz e Federspiel (2014) investigaram 21 idosos residentes em instituições de longa permanência, submetidos a programa cognitivo estruturado de 12 sessões em 6 semanas. Os resultados indicaram menor redução da velocidade de marcha em condição de dupla tarefa complexa após a intervenção. Hiyamizu et al. (2012), em ensaio clínico com 43 idosos, compararam o treinamento de equilíbrio com dupla tarefa ao treinamento de equilíbrio habitual. O grupo que realizou a dupla tarefa apresentou melhora significativa tanto na capacidade de equilíbrio quanto no desempenho em atividades simultâneas ($p<0,05$).

Li et al. (2024) compararam dois formatos de treinamento motor-cognitivo em 35 idosos: o treinamento em esteira com dupla tarefa e o treinamento motor-cognitivo interativo com exergames (Nintendo Ring Fit Adventure). Ambos reduziram o tempo de reação em comparação ao grupo controle. O grupo que utilizou os exergames apresentou maior taxa de acertos no teste Stroop e benefícios específicos na velocidade de marcha durante dupla tarefa.

Eggenberger et al. (2015) realizaram ensaio clínico randomizado com 71 idosos acima de 70 anos, comparando três programas de seis meses: dança em realidade virtual, caminhada em esteira com exercício de memória verbal, e caminhada em esteira sem tarefa cognitiva. Todos os grupos apresentaram melhora significativa no desempenho cognitivo após a intervenção. O grupo de dança virtual e o de memória apresentaram melhoras mais rápidas em funções executivas.

DISCUSSÃO

Os resultados dos estudos convergem para a eficácia do treinamento psicomotor na melhora das capacidades físicas de pessoas idosas. Em relação ao equilíbrio e controle postural, o Tai Chi, o Pilates, o treinamento do core e as intervenções de dupla tarefa demonstraram benefícios consistentes. A capacidade de realizar ações de dupla tarefa é especialmente relevante para o cotidiano dos idosos: o nível de complexidade de uma situação exige não apenas capacidades físicas, mas também cognitivas para processar informações internas e externas, modificá-las e produzir respostas adaptativas em tempo hábil (Scamagnan et al., 2021).

A marcha e a velocidade de marcha, variáveis diretamente relacionadas ao risco de queda e à independência funcional, apresentaram melhoras com treinamentos físico-cognitivos combinados. Em Porto Alegre, um estudo ecológico registrou 66.876 óbitos e 941.923 internações por quedas entre 1996 e 2012, com aumento de 200% nas ocorrências no período (Abreu et al., 2018).

O dado mais crítico da revisão veio de Moriota et al. (2018): a força do quadríceps reduziu significativamente em ambos os grupos ao longo de dois anos, mesmo no grupo que realizava exercícios semanalmente. Isso sinaliza que atividade física de baixa frequência pode ser insuficiente para compensar as perdas decorrentes do envelhecimento, reforçando a necessidade de protocolos com maior frequência semanal.

A revisão demonstrou benefícios cognitivos relevantes com diferentes modalidades de treinamento. A atenção e a fluência verbal foram favorecidas por atividades de dupla tarefa e por treinamentos físico-cognitivos combinados. A memória foi aperfeiçoada em estudos que integraram exercício físico e estimulação cognitiva direta. A velocidade de processamento, por sua vez, pode ser aumentada pela melhora da circulação cerebral e pelas alterações na síntese e degradação de neurotransmissores promovidas pela atividade física (Antunes et al., 2006).

Um dos achados mais significativos da revisão é a elevada variabilidade metodológica entre os estudos. As intensidades variaram de 30 a 70% de uma repetição máxima; as frequências oscilaram entre uma sessão a cada duas semanas e seis sessões por semana; as durações de sessão variaram de 60 a 90 minutos; e os períodos de intervenção de 8 semanas a 2 anos. Apesar dessa heterogeneidade, alguns padrões emergem com clareza: a frequência de duas vezes por semana foi a mais prevalente; a duração de 60 minutos por sessão foi a mais comum; e estudos com maior frequência semanal consistentemente apresentaram resultados superiores.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho identificou benefícios psicomotores consistentes com diferentes tipos de treinamento de ginástica de condicionamento em pessoas idosas. Os estudos analisados apontam para melhoras nas capacidades físicas (equilíbrio, marcha, força, flexibilidade, controle postural) e cognitivas (atenção, memória, fluência verbal, velocidade de processamento, função executiva), com impacto positivo também sobre o bem-estar emocional e a redução de sintomas depressivos.

Os exercícios aeróbicos se mostraram os mais benéficos de forma geral, e a maior frequência semanal foi fator determinante para resultados superiores. As intervenções de dupla tarefa — combinando estímulos físicos e cognitivos simultâneos — mostraram-se especialmente eficazes para o cotidiano dos idosos, justamente porque simulam as demandas reais das atividades de vida diária.

A variabilidade metodológica dos estudos e a escassez de protocolos padronizados para a ginástica psicomotora de idosos no Brasil revelam uma lacuna relevante, que esta pesquisa busca começar a preencher. Os achados aqui compilados oferecem subsídios para a construção futura de um protocolo de treinamento integrado de capacidades físicas e cognitivas, adaptado às especificidades do envelhecimento ativo — como o que se desenvolve no NUTI/FURG, espaço de onde esta pesquisa nasceu e ao qual ela retorna, com a esperança de contribuir para o bem-estar das pessoas que a inspiraram.

REFERÊNCIAS

[1] ABREU, D. R. de O. M. et al. Internação e mortalidade por quedas em idosos no Brasil: análise de tendência. Ciência & Saúde Coletiva, v. 23, n. 4, p. 1131–1141, abr. 2018.

[2] ANTUNES, H. K. M. et al. Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 12, n. 2, p. 108–114, mar. 2006.

[3] BUENO, Jocian M. Psicomotricidade: teoria e prática. Da escola à aquática. São Paulo: Cortez, 2014.

[4] EGGENBERGER, Patrick et al. Does multicomponent physical exercise with simultaneous cognitive training boost cognitive performance in older adults? A 6-month randomized controlled trial with a 1-year follow-up. Clinical Interventions in Aging, v. 10, p. 1335–1349, 2015.

[5] GOLINO, M. T. S.; FLORES-MENDOZA, C. E. Development of a cognitive training program for the elderly. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 19, n. 5, p. 769–785, set. 2016.

[6] HIYAMIZU, M. et al. Effects of dual task balance training on dual task performance in elderly people: a randomized controlled trial. Clinical Rehabilitation, v. 26, n. 1, p. 58–67, 2012.

[7] KIM, Hwan-Hee; JUNG, Nam-Hae. The effect of exercise combined with a cognitive-enhancement group training program on cognition and depression in the community-dwelling elderly. Journal of Physical Therapy Science, v. 30, n. 2, p. 335–338, 2018.

[8] KUME, Yu et al. Effect of a multicomponent programme based on reality orientation therapy on the physical performance and cognitive function of elderly community-dwellers: a quasi-experimental study. Psychogeriatrics, v. 23, n. 5, p. 847–855, 2023.

[9] LI, Ran et al. Assessing acute effects of two motor-cognitive training modalities on cognitive functions, postural control, and gait stability in older adults: a randomized crossover study. PeerJ, v. 12, e18306, 2024.

[10] MORIOTA, Emiko et al. Effects of 2-year cognitive-motor dual-task training on cognitive function and motor ability in healthy elderly people: a pilot study. Brain Sciences, v. 8, n. 5, p. 86, 2018.

[11] PÁRRAGA-MONTILLA, Juan Antonio et al. A randomized controlled trial protocol to test the efficacy of a dual-task multicomponent exercise program vs. a simple program on cognitive and fitness performance in elderly people. International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 18, n. 12, p. 6507, 2021.

[12] PERRACINI, Monica R. Funcionalidade e Envelhecimento. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019.

[13] RUWER, S. L.; ROSSI, A. G.; SIMON, L. F. Equilíbrio no idoso. Revista Brasileira de Otorrinolaringologia, v. 71, n. 3, p. 298–303, maio 2005.

[14] SCAMAGNAN, G. S. et al. A complexidade da tarefa afeta negativamente o equilíbrio e a mobilidade de idosos saudáveis. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 24, n. 1, p. e200120, 2021.

[15] STEINMETZ, J. P.; FEDERSPIEL, C. The effects of cognitive training on gait speed and stride variability in old adults: findings from a pilot study. Aging Clinical and Experimental Research, v. 26, n. 6, p. 635–643, 2014.

[16] XU, Chen et al. Enhancing cognitive and emotional well-being in older adults through aerobic, strength, or balance training: insights from a randomized controlled trial. Acta Psychologica, v. 257, p. 105068, 2025.

[17] ZHONG, Yuan Ji; MENG, Qing; SU, Chun-Hsien. Mechanism-driven strategies for reducing fall risk in the elderly: a multidisciplinary review of exercise interventions. Healthcare, v. 12, n. 23, p. 2394, 2024.

[18] WORLD HEALTH ORGANIZATION. Ageing and health. 2022. Disponível em: https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health.

CAPÍTULO 08

Importância da formação inicial em Educação Física como espaço articulador para o ensino e a aprendizagem das ginásticas

Patrícia da Rosa Louzada da Silva

Historicamente, as ginásticas emergem como práticas corporais que expressam distintos propósitos sociais, educativos e culturais, não estando, em sua gênese, necessariamente vinculadas à lógica competitiva. Em sua constituição moderna, especialmente entre os séculos XVIII e XIX, no contexto das transformações políticas e sociais vivenciadas por países europeus, as ginásticas passam a incorporar ideais de saúde, disciplina, moralidade e educação dos corpos, alinhando-se a projetos civilizatórios e de construção da nação (Soares, 2000).

Os chamados métodos ginásticos europeus — como os sistemas: alemão, sueco e francês — exemplificam esse processo de institucionalização das práticas corporais enquanto estratégias de formação de sujeitos fortes, disciplinados e aptos à defesa da pátria. Nesse movimento, as ginásticas passam a integrar políticas de higienização social, escolarização e fortalecimento do Estado-nação. Adentra-se, então, o momento que, segundo Rinaldi (2005), pode ser compreendido como o da ginástica científica do século XIX, marcada pela busca de aprimoramento do desempenho corporal diretamente relacionada ao aumento da produtividade do proletariado.

Nesse contexto, a arte de exercitar o corpo perde espaço para a ciência de adestrar e atribuir fins utilitários ao movimento. Ainda no século XIX, observa-se o fortalecimento do processo de institucionalização da ginástica em âmbito internacional, com a criação da Fédération Internationale de Gymnastique (FIG), em 1881. Esse marco representa a organização formal da modalidade em nível internacional e antecede, inclusive, a consolidação do movimento olímpico moderno. No Brasil, ao final do século XIX, Rui Barbosa, em seu Parecer sobre a Reforma do Ensino Primário (1882), defende a inclusão da ginástica nos currículos escolares, compreendendo-a como elemento fundamental para a formação física e moral da população. A ginástica científica, respaldada pelo campo das ciências biológicas, passa a ser entendida como capaz de desenvolver corpos saudáveis e disciplinados, alinhados ao projeto de nação que se constituía. Pode-se afirmar que a Educação Física tem em sua gênese as ginásticas, pois, antes mesmo de se consolidar como componente curricular denominado de Educação Física, as práticas gímnicas já ocupavam espaço no ambiente escolar (Oliveira; Nunomura, 2012).

Com o avanço do processo de esportivização, as ginásticas passam a ser reorganizadas sob parâmetros competitivos, normativos e padronizados. Atualmente, integram o campo das ginásticas competitivas modalidades como: Ginástica Artística, Ginástica Rítmica, Ginástica de Trampolim, Ginástica Acrobática e Ginástica Aeróbica, sendo algumas olímpicas e outras não (Ponim, 2020).

Oliveira e Nunomura (2012) ampliam a compreensão das terminologias e classificações das ginásticas ao destacarem que essas práticas podem ser organizadas para além do campo competitivo. As autoras identificam cinco diferentes campos de manifestação: ginástica de condicionamento físico, ginásticas de conscientização

corporal, ginásticas fisioterápicas e as ginásticas de demonstração, além da ginástica de competição. Importante destacar que o Parkour ingressa recentemente ao universo das práticas gímnicas.

Compreender esse percurso histórico das ginásticas torna-se fundamental para refletir sobre seu lugar na contemporaneidade, especialmente no âmbito da formação inicial em Educação Física, espaço privilegiado para problematizar suas diferentes manifestações e ampliar as possibilidades pedagógicas de seu ensino e aprendizado.

FORMAÇÃO INICIAL E A RESPONSABILIDADE DA UNIVERSIDADE

Reduzir as ginásticas exclusivamente à sua dimensão esportiva significa invisibilizar sua potência pedagógica, expressiva, cultural e comunitária, sobretudo nos espaços escolares, mas não somente neles. É nesse ponto que o curso de Educação Física assume papel central: ao articular formação acadêmica crítica com experiências em espaços escolares e comunitários, vislumbrando dialogar em prol da ressignificação das ginásticas como práticas corporais mais inclusivas, culturais e educativas. Jucá, Alverne e Maldonado (2024) dialogam sobre a importância da justiça curricular em processos formativos atentos às dinâmicas de inclusão e exclusão que atravessam tanto a escola quanto a universidade. Aqui o pensar crítico nos convida a promover uma ginástica a todos e todas.

Pensar o ensino e a aprendizagem das ginásticas na contemporaneidade, no âmbito da formação inicial de professores(as), implica reconhecer as relações de poder que historicamente atravessaram essas práticas, bem como os tensionamentos necessários para que elas não reproduzam exclusões de gênero, raça, corpo, idade ou habilidade motora. Nesse horizonte, conforme Brasil (2003;2008), por meio das Leis 10.639/03 e 11.645/08, podem ser mobilizadas como importantes referenciais para ampliar os sentidos atribuídos às práticas gímnicas, possibilitando que elas dialoguem com saberes da cultura afro-brasileira e indígena. Ao incorporar tais perspectivas, as construções gímnicas passam a compartilhar outros repertórios culturais, **transformando o gesto em forma de comunicação** que valoriza as diferenças e reconhece a pluralidade de expressões corporais. Trata-se de compreender a ginástica como linguagem que acolhe, incentiva e agrega diferentes culturas, ao mesmo tempo em que enfrenta preconceitos historicamente naturalizados. Nesse movimento, a prática gímnica pode expressar-se por múltiplas vozes, e diferentes corpos, constituindo-se como comunicação que tem muito a ensinar sobre a ampliação cultural e a valorização do multiculturalismo (Neira, 2016).

Para que essa ampliação cultural se efetive na prática pedagógica, porém, é necessário repensar os próprios espaços de formação docente. Nesse sentido, Silva et al. (2022) defendem a criação de terceiros espaços de formação, compreendidos como lugares em que professores(as) da universidade, docentes da educação básica e profissionais de outros campos de atuação dialogam com acadêmicos(as) em formação, fomentando a partilha de experiências e a construção de espaços comuns de debate sobre as práticas pedagógicas. Essa articulação mostra-se particularmente propícia à qualificação da formação inicial e continuada de professores(as), na medida em que agrega saberes de forma menos hierárquica e promove a dialogicidade entre diferentes experiências formativas. Os terceiros espaços, assim compreendidos, constituem caminhos promissores para ampliar e democratizar o acesso às ginásticas — e é precisamente nesse horizonte que experiências situadas, como as desenvolvidas no sul do Rio Grande do Sul, ganham relevância.

Municípios como Pelotas e Rio Grande apresentam-se como importantes referências no que diz respeito à ginástica artística, como evidenciam outros capítulos desta obra, constituindo-se como territórios férteis para ações integradas de ensino, pesquisa e extensão. Nesse sentido, articular parcerias que tornem possíveis esses espaços de encontro — especialmente no âmbito da formação inicial — configura-se como uma responsabilidade ética e pedagógica dos(as) professores(as) universitários(as), comprometidos(as) com a partilha de saberes e a construção coletiva do conhecimento.

Esse horizonte formativo pode ainda se ampliar para outros campos gímnicos, viabilizando pontes entre os saberes acadêmicos e os saberes da experiência (Pimenta, 2009). Práticas como a ginástica de condicionamento físico ou a Acroyoga — que vem se destacando em Rio Grande em diferentes contextos de prática — podem ampliar o repertório formativo dos(as) futuros(as) professores(as), contribuindo para uma compreensão mais plural e contextualizada das ginásticas.

Essa mesma lógica de articulação pode se estender aos espaços da saúde, incluindo as práticas de ginásticas fisioterapêuticas (Ponim,2020). Nesses contextos, profissionais da área *poderiam* colaborar com a formação inicial — por meio de projetos de extensão, estágios ou ações intersetoriais — ao mesmo tempo em que se retroalimentam quando tais práticas são discutidas de forma coletiva e dialógica. Esse movimento fortalece saberes compartilhados e amplia as possibilidades de compreensão da ginástica em suas interfaces com o cuidado, a saúde e a educação.

AS GINÁSTICAS NOS CURRÍCULOS ESCOLARES

No ambiente escolar, os campos de classificação das ginásticas indicados na Base Nacional Comum Curricular (BNCC), no Documento Referencial Curricular Gaúcho e no documento curricular do município de Rio Grande são distribuídos na unidade temática Ginásticas em três categorias: ginástica geral (Ginástica para Todos), ginásticas de condicionamento físico e ginásticas de conscientização corporal (Brasil, 2018). Tal organização evidencia a diversidade de manifestações presentes nesse campo e suas múltiplas possibilidades pedagógicas no contexto escolar. No entanto, a presença dessas práticas nos documentos curriculares não garante, por si só, a efetivação de seu ensino e aprendizagem — o que depende, em grande medida, da formação dos(as) professores(as) e das condições concretas de trabalho nas escolas.

A ginástica geral (GG), também reconhecida internacionalmente como Ginástica para Todos (GPT), caracteriza-se pela exploração das possibilidades acrobáticas, expressivas e criativas do corpo, pela valorização da interação social e pela ausência de caráter competitivo. Essa concepção aproxima-se da definição adotada pela Federação Internacional de Ginástica, que passou a utilizar oficialmente o termo Ginástica para Todos em 2006 para designar práticas gímnicas voltadas à participação, à diversidade e à valorização da experiência coletiva (Ponim, 2020).

No âmbito da formação inicial em Educação Física, a GPT/GG apresenta-se como um campo especialmente potente, uma vez que suas características — como a ausência de uma sistematização técnica rígida, a valorização da criação coletiva e a abertura à diversidade de corpos — ampliam significativamente as possibilidades de participação. Ao mesmo tempo, mantém elementos estruturantes das ginásticas, como apoios,

equilíbrios, rotações e saltos, que podem ser explorados de forma criativa e contextualizada nos processos pedagógicos.

Essas características fazem da GPT/GG um campo especialmente favorável à construção de parcerias entre universidades, escolas, academias, projetos sociais e iniciativas vinculadas ao poder público municipal. Ao priorizar a participação coletiva e a criação compartilhada, essas práticas ampliam as possibilidades de movimento e favorecem processos de construção colaborativa do conhecimento corporal

Essa abertura à diversidade de corpos e experiências encontra ressonância também nas articulações com a terceira idade. No âmbito da Universidade Federal do Rio Grande, por exemplo, o Núcleo Universitário da Terceira Idade (NUTI) desenvolve atividades corporais com pessoas idosas, entre elas práticas gímnicas que valorizam o movimento, a socialização e a participação coletiva. Em Pelotas existe o Núcleo de Atividades para a Terceira Idade **(NATI)**, vinculado à Universidade Federal de Pelotas, que desenvolve diversas práticas corporais e educativas com pessoas idosas, entre elas atividades gímnicas, de movimento e de expressão corporal. Iniciativas como essas demonstram como a ginástica pode constituir-se como prática inclusiva ao longo da vida, ao mesmo tempo em que configuram espaços potentes de formação para acadêmicos(as) de Educação Física, que passam a dialogar com diferentes gerações e experiências corporais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo deste capítulo, buscou-se evidenciar que pensar o ensino das ginásticas na formação inicial de professores(as) implica muito mais do que dominar técnicas ou conteúdos — implica articular formação acadêmica crítica, experiências comunitárias e práticas pedagógicas comprometidas com a inclusão. Esse movimento pode contribuir significativamente para a formação de profissionais mais sensíveis às demandas sociais e comprometidos(as) com uma Educação Física mais humana e democrática.

Nesse horizonte, fortalecer a presença das ginásticas na formação inicial significa também reafirmar o compromisso da universidade pública com a produção de conhecimentos socialmente relevantes e com a transformação das realidades nas quais está inserida. Ao dialogar com a comunidade e reconhecer a pluralidade das experiências corporais presentes nos territórios, o curso de Educação Física amplia as possibilidades de ressignificação dessas práticas, contribuindo para que as ginásticas se consolidem não apenas como conteúdo curricular, mas como espaços de encontro, criação, participação e emancipação dos sujeitos. Pois, como nos lembra Freire (1996), a educação é sempre uma forma de intervenção no mundo.

REFERÊNCIAS

[1] BARBOSA, Rui. Reforma do Ensino Primário e várias instituições complementares da instrução pública. Rio de Janeiro: Ministério da Educação e Saúde, 1947. (Obras Completas, v. 10, t. I-IV). [Parecer original publicado em 1882.]

[2] BRASIL. Lei nº 10.639, de 9 de janeiro de 2003. Altera a Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que estabelece as diretrizes e bases da educação nacional, para incluir no currículo oficial da Rede de Ensino a obrigatoriedade da temática "História e Cultura Afro-Brasileira". Diário Oficial da União, Brasília, DF, 10 jan. 2003.

[3] BRASIL. Lei nº 11.645, de 10 de março de 2008. Altera a Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, modificada pela Lei nº 10.639, de 9 de janeiro de 2003, que estabelece as diretrizes e bases da educação nacional, para incluir no currículo oficial da rede de ensino a obrigatoriedade da temática "História e Cultura Afro-Brasileira e Indígena". Diário Oficial da União, Brasília, DF, 11 mar. 2008.

[4] BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília: MEC, 2018.

[5] FREIRE, Paulo. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

[6] JUCÁ, Shirlei Rezende Sales; ALVERNE, Tássia Torres de; MALDONADO, Daniel Teixeira. Justiça curricular e formação de professores de Educação Física: tensionamentos e perspectivas. Movimento, Porto Alegre, v. 30, 2024.

[7] NEIRA, Marcos Garcia. *Educação Física cultural*. São Paulo: Blucher, 2016.

[8] OLIVEIRA, Nara Rejane Cruz de; NUNOMURA, Myrian. Fundamentos das ginásticas. 2. ed. Várzea Paulista: Fontoura, 2012.

[9] PIMENTA, Selma Garrido. Formação de professores: saberes da docência e identidade do professor. **Nuances: Estudos sobre Educação**, Presidente Prudente, v. 3, n. 3, 2009. DOI: 10.14572/nuances.v3i3.50. Disponível em: https://revista.fct.unesp.br/index.php/Nuances/article/view/50.

[10] POMIN, Fabiana. Ginástica. Curitiba: InterSaberes, 2020. (Série Corpo e Movimento). Disponível em: https://ebooks.intersaberes.com.br/. Acesso em: 20 mar. 2026.

[11] RIO GRANDE DO SUL. Secretaria de Estado da Educação. Referencial Curricular Gaúcho: Educação Física. Porto Alegre: SEDUC/RS, 2018.

[12] RINALDI, Ieda Parra Barbosa. A ginástica na formação profissional em educação física: uma leitura histórico-cultural. 2005. Tese (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2005.

[13] SILVA, Patrícia da Rosa Louzada da; MONTIEL, Fabiana Celente; PINHEIRO, Eraldo dos Santos. O conceito de terceiro espaço de formação no estágio curricular supervisionado em educação física. **Humanidades e Inovação**, Palmas, v.8, n.65, p. 197-2011, mar. 2022. Disponível em: https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/6265. Acesso em: 20 mar. 2022.

[14] SOARES, Carmen Lúcia. Educação física: raízes européias e Brasil. 2. ed. Campinas: Autores Associados, 2000.

@editorapoisson

www.poisson.com.br
contato@poisson.com.br

https://www.facebook.com/editorapoisson